

Caroline Oblasser

Leg dich nieder!

Das freie Wochenbett:
Methode mit Stillen,
Schlafen und Co

Mach dich **frei** von
allem, was stört, und
konzentriere dich auf's **Wesentliche!**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr, zumal auch zahlreiche subjektive Erinnerungen und persönliche Erfahrungen geschildert werden, die sich nicht verallgemeinern lassen. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Stillberaterin, Ärztin/Arzt, ApothekerIn oder TherapeutIn.

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Die Personen der Kurzgeschichten sind frei erfunden. Übereinstimmungen mit lebenden oder verstorbenen Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

1. Auflage September 2013
© 2013 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Lektorat Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg
Fachlektorat Anna Rockel-Loenhoff, Unna

Satz und Layout edition riedenburg
Illustrationen Frau mit Kind+Ornamente Cover/Innenteil © pim – Fotolia.com
Fotos © edition riedenburg
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902943-07-1

Was dich in diesem Buch erwartet:

Willkommen in der Mutterschaft!	6
Im Wochenbett mit dem Baby	8
Annas Wochenbettdynamik und die Folgen	75
Babys aktive Geschäftemacherei	78
Ein Mops kam in die Küche ...	81
Das rote Tuch	83
14.000 Piesler	88
Um tropffreie Längen voraus	90
Babykotze und die passende Saugerlochgröße	93
Annas stille Brüste	95
Annas stille Tätigkeiten	98
Annas stille Nächte	100
Annas Schlaf-Mantra	101
Annas tragende Funktion	103
Annas stiller Hunger	106
Was wurde eigentlich aus ...	110
Und Annas Nicht-Anschaffungen vor der Geburt?	114
Das Muttermilch-Butter-Milch-Experiment	116
Praktisches für die stillende Mama	118
Praktisches fürs Baby	121
Praktisches vom Baby	123
Wochenbett-Gedanken von A bis Z	128

Willkommen in der Mutterschaft!

Du hast dir dieses Buch gekauft oder es geschenkt bekommen. Warum eigentlich? Bist du vielleicht gerade Mutter geworden oder hast es in Zukunft vor? Herzlich willkommen beim größten Abenteuer des Lebens, das da heißt: Familiengründung. Nach der Vervielfältigung deines Erbgutes ist einiges anders als vorher. Wenn du es bis jetzt ordentlich hast krachen lassen, dann ist nun wohl ein etwas anderer Rhythmus angesagt. Nämlich der von Mama und Baby, von Stillen und Schlafen, von Erkunden und Orientieren. Vergiss Uhrzeiten und Termine und lass dich ein auf die Mission „Aufbruch ins Mutterland“.

Ich möchte dich einladen, deinen diesbezüglichen Instinkt zu entdecken und nach und nach zu schärfen. Keiner kann so gut wie du lernen, die Bedürfnisse deines neugeborenen Kindes zu erkennen und zu befriedigen. Auf diese und zahlreiche weitere Fähigkeiten darfst du unglaublich stolz sein!

Freilich gibt es inzwischen ein breit gefächertes und unüberschaubares Angebot der Babyindustrie, die für fast alle Eventualitäten Produkte und Dienstleistungen anzubieten weiß. Doch warte mal: Was davon brauchst du wirklich? Mit welchen Dingen möchte dein Baby tatsächlich ausgestattet werden, und was davon ist vielleicht fauler Zauber, hinderlich oder sogar minderwertig? Finde es heraus und sei kritisch genug, gängige Herangehensweisen gründlich in Frage zu stellen. Mach' dir das Leben so einfach wie möglich.

Fernab der greifbaren Dinge gibt es eben auch den großen unbekannteren Bereich der neuen Gefühle und Momente. Mamasein – kann man das lernen? Ist das angeboren? Wird man damit automatisch glücklich? Und: Den Papa, den gibt es ja auch noch, was ist eigentlich mit dem? Mit dem ersten Kind hat eure Partnerschaft eine neue Qualität erreicht. Wobei nicht gesagt ist, in welche Richtung sich der gemeinsame Familienzug bewegt: aufeinander zu oder voneinander weg? Ergreift die Chance, etwas Besonderes daraus zu machen und euer Familiennest mit Wärme und Großzügigkeit auszustatten. Großzügigkeit, was Zeit und Verständnis füreinander anbelangt, und Bereitschaft, die vermeintlichen Fehler, Ticks und Nachlässigkeiten des anderen als Erkennungsmerkmale der Familien-Epoche zu sehen, die für jeden von euch Neuland ist.

Es braucht sicher eine Weile, bis ihr als Mama, Papa und Baby zusammengewachsen seid. Als Familie und verschmolzene Teile des Ganzen. Durch euch kam neues Leben in die Welt, und das gilt es jetzt zu beschützen und auf dem Weg in die Selbstständigkeit zu begleiten.

Auch Anna und Peter stehen vor der Herausforderung, ihr Kind, das sie bereits während der Schwangerschaft liebevoll ‚Wölfchen‘ nannten, großzuziehen. Seid dabei, wenn Anna in den nächsten Wochen, der Zeit des „Wochenbetts“, ihre und Wölfchens Veränderungen kritisch beobachtet und auch die Beziehung zu Peter genau unter die Lupe nimmt ...

*Ich bin Mama!
Das fühlt sich momentan genau so an:*

Im Wochenbett mit dem Baby

Wieder und wieder geht Anna Wölfchens Geburt in Gedanken durch. Sie ist mehr als beeindruckt, was das Baby und sie zu leisten im Stande gewesen waren. Und nun, nur eine Stunde nach dem Ereignis, das Annas Leben maßgeblich prägen wird, beginnen auch schon die Veränderungen.

Als Erstes bemerkt Anna, wie anders sie sich in ihrem Körper fühlt. Die Schubkraft des Kopf- und Körperaustreibens hat ihn aufs Äußerste strapaziert. Und wenngleich Anna im Bereich ihrer Scheide auch nicht kaputtgegangen ist, so spürt sie sich jetzt dennoch völlig neu. Zum einen hat sie eine Art Blauer-Fleck-Gefühl zwischen den Beinen, und zum anderen ist alles angeschwollen und irgendwie taub.

Anna nimmt einen Spiegel und sieht nach. Nach einem Moment des Zögerns, ob sie das überhaupt sehen will, überwindet sie sich und ist eigentlich positiv erstaunt: Ihre Scheide ist zwar noch etwas größer als sonst, kommt ihr aber durchaus bekannt vor. Am Rand entdeckt sie eine kleine, etwas blutige Schramme und stellt zufrieden fest, dass ihre Gebärorgane offensichtlich ganze Arbeit geleistet haben.

Sie geht auf die Toilette und bleibt noch eine kleine Weile sitzen, um blutige Wochenflüssigkeit abfließen zu lassen. Dann stattet sie ihre Unterhose mit einer Binde aus und wäscht sich die Hände. Glücklicherweise, aber so unbekannt unglaublich müde, verkriecht sie sich wieder im Bett. Dort schläft sie neben ihrem Baby ein, das auf ein Lammfell gebettet und in eine Wolldecke gewickelt ist.

Als Anna irgendwann wieder aufwacht, schnappt sie sich ihr Notebook und beginnt, ihre Gedanken zu notieren.

Sonntag, Tag der Geburt

Frühmorgens: Ich bin wohl „high“ und völlig von den Socken. Ja, ich habe es geschafft und mein Wölfchen selbstständig geboren! Habe auch die Plazenta geboren und Wölfchen später dann abgenabelt. Beim zweiten Versuch gelang mir das Durchbeißen der Nabelschnur, aber ich hatte ganz schön dran zu kiefeln.

Meine Scheide fühlt sich noch eigenartig verändert an, alles ist in Aufruhr und angeschwollen. Besser, ich lege mich erstmal eine Weile hin. Vorher Peter anrufen und Bescheid sagen, dass Wölfchen angekommen ist.

Ach ja: Bin mit und ohne Wölfchen auf die Waage gestiegen. Die Kleine hat demnach 3.000 Gramm. Das Nähmaßband zeigte 52 cm Länge, Kopfumfang 34 cm.

Nachmittags: Habe es drinnen nicht mehr ausgehalten, wollte raus an die Sonne, ans Licht. Wölfchen hab ich ins Tragetuch gepackt, wo die Kleine sofort eingeschlafen ist.

Dann sind Peter und ich spazieren gegangen. Die Nachbarn wollten hören, wie es gelaufen ist, und waren recht ungläubig, als ich ihnen von der Hausgeburt erzählt habe, bei der die Hebamme zu spät kam und der Mann nicht daheim war.

Nach einer Stunde waren wir wieder zurück und ich hab mich hingelegt. Wölfchen hat Vormilch probiert.

Dann wurde die Kleine unruhig und hat gemekelt. Ich dachte mir: Halt ich dich mal vorsichtig übers Minitöpfchen und kraule dir sanft die Füßchen. Peters Gesicht werde ich wohl nicht mehr vergessen, als das Baby tatsächlich gepinkelt und gekackt hat.

Ungefähr zehn Minuten lang ist zähes Mekonium gekommen und ich musste dieses Ereignis einfach fotografisch festhalten. (Übrigens wiegt der leere Topf 51 Gramm.)

Damit von Babys festen und flüssigen Ausscheidungen nix daneben geht, habe ich ihr eine Filzhose mit Klettverschluss angezogen. Darin gefaltet sind Mullwindeln. Die Waschmaschine wird ganz schön was zu tun haben die nächste Zeit, denn unser Windelfrei-Projekt ist vermutlich nicht frei von Pannen.

Hier das erste Foto von Wölfchen und Papa Peter, nachmittags gegen 16 Uhr, also einen halben Tag nach der Geburt der Kleinen:



Mit Mütze sieht sie zwar aus wie eine „Große“ – aber ist Wölfchen wirklich schon angekommen?



Noch heute Morgen wirkte mein Baby wie auf einem anderen Stern. Käseschmiere zog sich über den Kopf.

Im ersten Schlaf nach der Geburt gab unser Frischling leise Maunzer von sich. Als würde sich die Kleine über das viele Kopfweh beschweren, das bestimmt eine Folge der urgewaltigen Geburt war.

Maunz, maunz, maunz.

Armes Wölfchen! Bald wird es besser. Trink nur gut von Mamas Milch und hol dir neue Kraft.

Einige Tage wird es dauern, bis deine „echte“ Milch da ist. Bis dahin reichen dir aber auch die wenigen, buttrig-dicken gelborangenen Tropfen.



Was gibt es sonst zu berichten?

Abends bittet Anna ihren Mann Peter, ein Foto von ihr zu machen. Sie möchte nicht nur bemerkenswerte Ereignisse auf Kinderseite, sondern auch ihre äußeren Körperveränderungen dokumentieren.



Annas Bauch tritt etwas spitz hervor, und ihr Nabel ploppt raus.

Noch kann man erahnen, dass Wölfchen vor kurzem für einige Zeit in Anna gewohnt hat. Aber bald schon wird sich dieses Bild ändern.

Und das Baby? Das beginnt seinen Wachstums-Marathon außerhalb des Körpers. Dafür braucht es neben viel Schlaf vor allem eines: Mamas Milch.

Und die kommt laufend auch wieder raus in verwandelter Form ...

Montag, 2. Lebenstag

Mein Unterboden ist etwas beleidigt. Ich war satte zwei Stunden mit Wölfchen im Tragetuch spazieren, ob das vielleicht zu viel war?

Zwar versuche ich, das innere Scheidengewölbe mit meiner Muskelkraft nach oben zu ziehen, aber es gelingt nicht so recht. Das passende Gefühl dafür fehlt mir derzeit einfach. Die Größenverhältnisse sind noch zu „schräg“, als dass ich meinen Körper da unten bewusst steuern könnte.

Mein Bauch geht langsam zurück, Peter macht Fotos. Die Brüste sind noch normal. Aber bald wird die Milch kommen. Werde mich nun etwas hinlegen, auch wenn das normalerweise nicht mein Ding ist – aber der Körper verlangt es. Nicht umsonst heißt es Wochenbett, und nicht Wochenstand.

Der Wochenfluss ist recht stark und ich verbrauche ziemlich viele Binden. Obwohl ich probiere, gezielt Flüssigkeit abzulassen, kommt zwischendurch vor allem beim Anlegen recht viel.

Erzählte ich schon von meinen „wunderbaren“ Nachwehen? Die Gebärmutter wird dabei knallhart und ich kann geradezu spüren, wie sie kleiner wird. Begonnen hat das direkt nach der Geburt, das Kleinerwerden.

Meine Gebärmutter ist zwar schon unterhalb des Nabels, sie hat aber noch einen gehörigen Weg zurück zur ursprünglichen Größe vor sich. Ihre bei der Plazentaablösung entstandene innere Wundfläche will auch abheilen – kein Wunder also, dass ich trotz des schönen Ereignisses müde bin. Die Plazenta habe ich übrigens eingefroren, ich möchte sie erst mal behalten.

Damit mein Bauch auch ohne Tragetuch eine Stütze hat, habe ich mir einen langen Schal von Peter fest umgebunden. Den trage ich quasi als „Bauchband“ und habe ihn nur für das Foto heruntergeschoben.



Wölfchen maunzt noch immer, aber es ist weniger geworden. Die erste Nacht mit der Kleinen war etwas unruhig. Ich war unendlich oft wach. Kein Wunder, mein Baby gibt gerade seine Milchbestellung ab, und damit von

Sonntag, 22. Lebenstag

Heute habe ich Papa zum Sport geschickt. Sonst geht es dem noch wie mir und er wird mürrisch, weil sich alles nur ums Baby und den damit verbundenen Babykram dreht.

Er kam jedenfalls energiegeladen und bestens gelaunt zurück: eine gute Investition in seinen Körper und unsere gemeinsame Stimmungslage!

Mein Körper hat sich inzwischen fast perfekt auf Wölfchens Milchbedarf eingestellt, und die Milch wird immer punktgenau nach Wölfchens Ansaugen geliefert. Der Milcheinschuss prickelt wirklich stark, mein lieber Scholli! Das Prickeln dauert ca. 20 Sekunden, und dann ist der Spuk auch schon vorbei. Man fühlt ganz genau, wie sich die Milchbläschen in der Brust füllen und das Gewebe (etwas schmerzhaft) rasch gedehnt wird.

Manchmal ereilt mich so ein Milcheinschuss auch ohne vorheriges Ansaugen. Dann muss ich rasch die Hände auf die Brüste drücken, sonst gibt es Flecken und nasse Shirts. Aber die gibt es auch so immer wieder einmal. Was ich nicht schlimm finde, bin eben eine Stillerin. Stilleinlagen finde ich ziemlich unsexy. Eine Art Brust-Windel. Meine Brüste werden schon noch lernen, dicht zu halten. So wie Wölfchen ;-)



Speikinder sind Gedeihkinder, heißt es. Wenn das stimmt, dann wird Wölfchen ja sowas von gedeihen! Manchmal hat sie Schluckauf und kotzt dann pro Hickser einen guten Schluck Milch aus (das geht bis zu 10 Mal so dahin).

Klar, dass sie danach wieder Hunger hat, sich besäuft und das Spiel von vorne beginnt. Aber nachdem sie fleißig am Zunehmen und Wachsen ist, bekommt sie ganz offensichtlich genug ab und leidet keinen Hunger.

Besonders viel Spaß macht der Kleinen derzeit das Erkunden der Umgebung in Bauchlage. Vor allem das kleine blaue Zauber krokodil lässt sich so bequem annuckeln und mit der Hand wegschubsen.



Aber auch hier gilt: Ohne Spucktuch unter Wölfchens Kopf hinterlässt der Saugnapf eine Spur der milchigen Verwüstung, die nachher ranzig wird.

Spuckis sind auch am Autositz Pflicht, den wir heute das erste Mal für eine kurze Tour verwendet haben.



Mamas Brust ist ein sehr komplexes Wesen!

Es dauert einige Wochen, bis sich die benötigte Milchmenge eingependelt hat und das Zusammenspiel zwischen Säugling und Brust klaglos funktioniert. Nun, drei Wochen nach der Geburt, hat Anna keine Ansaugschmerzen mehr. Nachts wird ihre Brust nicht mehr so knallvoll wie noch vor einigen Tagen und sie kann wieder auf der Seite schlafen, ohne prompt Angst vor einem Milchstau haben zu müssen. Somit wird eine Art „milchiger Alltag“ spürbar.

Montag, 23. Lebenstag

Heute gab es Besuch. Von Tante Lore. Draußen war es schwül heiß, und Tante Lore hat mir alle paar Minuten erklärt, die Kleine würde Fencheltee in einem Flaschi benötigen. Dann habe ich auch noch Spargel gegessen, und alles in allem hat die Kombination aus Lorchens Fencheltee-Empfehlungen und dem entwässernden Stink-Urin-Spargel dazu geführt, dass Wölfchen ziemlich aus dem Häuschen war. Meine sensible Brust hat nämlich prompt die Milchproduktion heruntergefahren! Kein schönes Gefühl. Zum Glück hat sich nachts wieder alles beruhigt.



Wölfchen ist ein sehr sensibles Wölfchen, und sein Pelz ist noch nicht so dick, als dass es nicht merken würde, was um es herum so alles passiert. Wenn Tante Lore daher meint, sie könne es am Arm tragen und seinen Hunger mit Fenchelteegerede stillen: weit gefehlt!

Immerhin hat die Kleine schon über 1 kg zugenommen. Es lebe die Muttersahne! Andere Speisen und Getränke braucht sie nicht, und von Fencheltee wächst kein Baby. Der macht höchstens, dass die Milchmenge bei mir zurückgeht, weil weniger abgefordert wird. Liebes Wölfchen, lass uns anstrengende Besucher in nächster Zeit meiden.

Besucher ohne eigene Stillfahrung können stressen.

Zur Aufgabe, den Säugling voll zu stillen, kommt dann nämlich noch jene hinzu, die Besucher mit Informationen zum ausreichenden Wert der Muttermilch zu versorgen. Da kann selbst die selbstsicherste Mama aus dem Tritt kommen, und Brüste sind – genau wie Kinder und Mamas – sehr empfindlich! Sie reagieren nicht nur auf Zugluft, sondern auch auf zügige Kommentare anderer Leute. Hier darf es auf jeden Fall ein „Entschuldige, aber mir reicht es gerade“ als Antwort geben oder den Hinweis darauf, dass sich Mama zum Stillen zurückziehen möchte. Das Herumtragen durch Fremde ist für Säuglinge ebenfalls ungewohnt und kann sich in Schreien und einem unausgeglichenen Gemütszustand äußern. Wenn Mama das Gefühl hat, der Besuch strengt sie und/oder das Baby an, dann kann man ihn auch höflich vor die Tür bitten.

Freitag, 27. Lebenstag

Grauslich, dieser Wettersturz! 15 Grad kühler ist es heute und ich bin komplett platt. Vormittags schon hat es mich am Sofa neben Wölfchen zusammengeklappt, und nachmittags ging es dann in ungefähr diesem Stil weiter.

Wie gut, dass ich heute weder einkaufen noch sonst etwas erledigen musste. Wobei: Ich bin abends sogar aus dem Haus und habe die verlängerte Einkaufszeit zur Besorgung einiger Dinge benützt. Tomaten, zum Beispiel, auf die ich derzeit in Kombination mit Mozzarella, Essig und Olivenöl einen unbändigen Hunger habe.



Wölfchen war heute mindestens genauso müde wie ich. Untertags wurde sie eigentlich nur zum Stillen munter, und hier nicht mal anständig, sondern nur mit halboffenen Augen.

Das regendurchwachsene Wetter hatte aber auch keinen klaren Augenblick verdient, und mein Baby kuschelte sich lieber an mich und in die feinen Woldecken, in die ich es untertags hülle.

Wolle ist ein wunderbares Naturmaterial!

Sie wirkt ganzjährig wärme- und feuchtigkeitsausgleichend. Mit Lanolin kannst du die Wolle nachfetten und außerdem unempfindlicher gegen Nässe machen. Diese Fettkur ist daher nicht nur sehr gut für Wollfilz-Windelüberhosen geeignet, sondern auch für Woldecken, in bzw. auf denen das Baby schläft oder liegt. Mit Lanolin gepflegte Fasern saugen nicht nur weniger Flüssigkeit auf, sondern sie werden auch weicher.

Samstag, 28. Lebenstag

Heute Nacht vor 4 Wochen hat Wölfchens Geburtsreise begonnen. Grund genug, wieder dankbar darauf zurückzublicken und bewundernd anzuerkennen, was wir beide geleistet haben.

Dass die Geburt für mich als Mama noch nicht abgeschlossen ist, zeigt mir der doch noch nicht ganz versiegte Wochenfluss. Außerdem spüre ich meine Beckenknochen noch sehr deutlich als „zu weit voneinander entfernt“.

Es müssen sich eben auch hier die Dinge wieder aneinander annähern.



Der erste Monat ist rum – unglaublich! Und das fällt mir gerade dazu ein:

Die Kleine baut ihre Hamsterbacken aus und lässt sich ein deutlich wahrnehmbares Doppelkinn stehen. Das sieht witzig aus, vor allem, weil der Hals jetzt praktisch verschwunden ist.

Beim Stillen greift sie gezielt nach der Brust und legt manchmal ihre flache Hand darauf. (Noch sind nicht alle scharfen Erstlingskrallen abgegangen. Vielleicht sollte ich Trudes Tipp befolgen und sie abknabbern?)

Die Säuglings-Verdauung ist spitzenmäßig, und derzeit produziert die Umwandlungsmeisterin meist 1 bis 2 Mal täglich ca. 5 bis 7 esslöffelgroße Portionen allerfeinsten Senfstuhl. Der duftet (in frischem Zustand) nach Joghurt. Kein Wunder, sie nimmt ja nur Milch zu sich und hat eine Art Biomilch-Verarbeitungsmaschine eingebaut. Zur einfachen Klo-Hilfe habe ich im Wohnzimmer ein „Zimmerklo“ fürs Baby eingerichtet und sammle dort verbrauchte Auffangtücher.

Die Neugeborenenakne geht zurück, aber wenn sich die Kleine aufregt, bekommt sie recht rasch wieder Stress-Pustel. Die schießen noch schneller hervor als Pilze.

Wölfchens Neugeborenenengelbsucht ist zwar immer noch zu sehen, aber inzwischen hat unser Baby auch durch die zahlreichen Außen-Aufenthalte im Gesicht Farbe bekommen. Man könnte glatt meinen, sie wäre auf Urlaub in der Karibik gewesen.

Und weil das Wetter mal wieder miesepetrig ist, hat sie zum Monats-Geburtstag von der Uschi im Club eine gehäkelte Hundemütze bekommen. Damit schaut sie unserer Chihuahua-Dame fast zum Verwechseln ähnlich. (Kein Wunder, die saß schließlich auch Modell für die Mütze ;-)

Das Baby ist noch immer quietschgelb?

Es kann etliche Wochen dauern, bis Babys Farbe „normal“ ist und nicht mehr karottig bis gelb. Wichtig ist vor allem, dass das voll gestillte Baby ausreichend trinkt, ausscheidet, wächst und gedeiht.



Schmerz lass nach!

Vorsicht vor Rückenschmerzen in der Baby- und Stillzeit, denn sie sind oft Ursache weiterer „Defekte“. Da hilft nur: Auf eine gute, entspannte Stillhaltung achten (beim Stillen im Liegen dem Baby und der Mama jeweils etwas Stützendes ins Kreuz legen, zum Beispiel eine geknüllte Decke) und vorbeugend Ausgleichsgymnastik betreiben. Dabei gehen Bauch und Rücken Hand in Hand, und insbesondere der während der Schwangerschaft stark beanspruchte Bauch sollte sorgsam mit geeigneten Übungen bedacht werden.

Donnerstag, 5. Lebenswoche

Auch ich habe Pickel bekommen: Zwei inzwischen verschlossene Milchgänge nahe am Nippel und ein paar als „Montgomery Drüsen“ benannte Talgdrüsen. Die helfen meiner Haut, sich selbst zu schmieren, und der Einsatz von Lanolin wird seltener notwendig. Ob sie, wie in der Literatur beschrieben, auch einen Luftabschluss zwischen Mund und Brust bewirken, wage ich zu bezweifeln. Zumindest, was Wölfchens Trinkverhalten angeht. Es betrinkt sich unter reichlich Luftentzündung und pupst und rülpst, was das Zeug hält.



Wölfchens Neugeborenenpickel „wandern“ nun von der linken zur rechten Gesichtshälfte und klingen dort langsam ab. Die Haut darunter ist wieder schön babyweich und fühlt sich nicht mehr so schorfig an. Braves Wölfchen, wie fleißig du gesunde neue Zellen bildest!

Wie rasch die Kleine wächst, merke ich vor allem an ihren Hemdchen, die immer kürzer werden. Die zarten Baby-Beinchen haben schon feine Speckkringel, und die Strampelaktivität wird immer massiver. Wenn das Baby auf meinem oder Peters Bauch liegt, kriegt es den Kopf schon ganz gut nach oben. Zumindest eine kleine Zeit lang, bevor die Kraft nachlässt und ein erschöpftes „erröö“ zu hören ist.



Der Forschergeist treibt uns voran!

Wölfchens Aktivität wächst von Tag zu Tag, und man kann schon jetzt erahnen, wie die Kleine später munter durch die Welt düsen wird. Daher heißt es: Vorsicht, Absturzgefahr bei Babys, die (zum Beispiel zum Wickeln) abgelegt werden und sich plötzlich überraschend vom Rücken auf die Seite oder anderswohin wälzen! Grundregel ist hier: Immer eine Hand am Kind. Aber am besten, das Baby wird erst gar nicht auf einem hohen Platz abgelegt, von dem es herunterfallen könnte. Wickeltische lassen sich zum Beispiel durch eine weiche Decke am Boden ersetzen. Hebamme Trude würde Wickeltische am liebsten verbieten, weil „jede Woche eins runterfällt“.

Freitag, 5. Lebenswoche

Auch ich bin durstig – und hatte heute nach längerer Zeit mal wieder etwas Verstopfung. Erstaunlich, wie synchron das Baby und ich geschaltet sind.

Heute werde ich mich wieder in meinen Sportclub aufmachen. Ob Wölfchen (wie neulich) in Peters Armen erbarmungslos weint? Oder lernt die Kleine langsam, dass Mama nicht immer verfügbar ist und Papa keine Milch im Angebot hat?



Wölfchen hatte gestern etwas Verstopfung und hat heute Früh tatsächlich drei „Würste“ gelegt, bevor das üblich gelbcremige Matschekacki nachkam. Das hat der Kleinen ordentlich Kraft gekostet! Ich nehme an, die Hitze der letzten zwei Tage hat ihrer Verdauung etwas zugesetzt und den Stuhl hart werden lassen.

Kein Wunder, dass das Baby ständig an der Brust hängt und dort seinen Durst und Hunger stillt. Nur nachts sind die Intervalle etwas länger, vor allem in der ersten Schlafphase zwischen 21 und 1 Uhr.

Gegen Durst hilft Trinken.

Offenbar haben sowohl Anna als auch ihr Wölfchen die heiße Witterung etwas unterschätzt und nicht bedacht, wie viel Flüssigkeit über das Schwitzen ausgeschieden wird. Der Effekt kehrte auch prompt ein, und zwar in Form von Stuhlverstopfung. Vor allem die stillende Mama muss jetzt viel trinken, um ihr Wohlfühlgleichgewicht wiederzubekommen. Aber auch für das Baby ist es an heißen Tagen normal, dass es viel öfter als gewöhnlich an die Brust und dort seinen Durst stillen will. Dies ist keinesfalls ein Zeichen für zu wenig Milch! Manchmal liegt es auch an der typischen Wachstumsphase in dieser Zeit, dass sich ein Kind öfter meldet. Es braucht mehr Eiweiß und Kalk.

Sonntag, 6. Lebenswoche

Endlich! Meine Brüste scheinen ja doch dazuzulernen und werden nach und nach „tauber“, was ihre Überempfindlichkeit angeht. Fallweise kitzelt es beim Stillen sogar recht angenehm, wer hätte das gedacht. Jedenfalls kein Vergleich zu den penetranten Anfangsschmerzen, bedingt durch den piranhahaften Zug des Babys.



Wölfchen bekommt langsam heraus, dass durch das Drücken auf die Brust noch mehr Milch herausrinnt. Im Tierreich wird das auch „Milchtritt“ genannt. Es ist jedenfalls sehr niedlich anzusehen, wie die kleinen Händchen für noch mehr Nachschub sorgen.



Durchhalten lohnt sich!

Nach und nach geht Mama und Baby das Stillen in Fleisch und Blut über und beide perfektionieren diese Art der Fütterung. Sobald die ersten – manchmal recht schmerzhaften – Wochen überstanden sind und sich das Milchbildungsniveau eingependelt hat, macht Stillen den meisten Frauen sogar Spaß. Den Babys sowieso. Zumindest so lange, bis der nächste Wachstumsschub kommt und es heißt: Viel viel viel öfter saugen, damit noch mehr Milch kommt.

Montag, 6. Lebenswoche

Puh, habe leider schon wieder etwas Verstopfung und tue mich schwer. Und das, obwohl ich viel trinke. Allerdings futter ich auch alles Mögliche zusammen und „gönne“ mir, im Gegensatz zur Schwangerschaft, wieder Süßkram und Stopfendes. Letzteres wirkt sich auch etwas auf meine Oberschenkel und meinen Po aus.

Vielleicht sollte ich die Leckereien reduzieren? Aber sie tun so gut ... Und Hebamme Trude meint: „Wer in der Stillzeit großzügig zu seinem Kind sein möchte, sollte auch großzügig zu sich selbst sein.“ Also wird das Eis erstmal nicht vom Speiseplan gestrichen. Im Gegenteil! Verstopfung hin oder her, die Vernunft hat jetzt mal Pause. Erlaubt ist, was lecker schmeckt.

Bei Wölfchens Verdauung ergeben sich offenbar derzeit auch einige Veränderungen: Die Kleine kackt nicht mehr so häufig, und ihre zahlreichen Blähungen riechen irgendwie etwas „erwachsener“. Und das, obwohl sie nach wie vor natürlich nur meine Milch trinkt. Ob sie die Milch inzwischen anders verwertet oder sich ein paar neue Bakterien in ihren Darm gesetzt haben?

Erlaubt ist, was gefällt.

Das gilt auch für den Stuhl des voll gestillten Babys. Wann die nächste Portion kommt, weiß deshalb nicht mal das Baby selbst. Intervalle von wenigen Stunden bis hin zu etlichen Tagen sind ganz normal und kein Grund zur Sorge, solange das Baby fröhlich ist und einen gesunden Eindruck macht. Hebamme Trude sagt immer: „12 Mal am Tag oder einmal in 12 Tagen – solange das Kind strahlt, ist alles o.k.“

Dienstag, 6. Lebenswoche

Endlich habe ich begriffen, dass Wölfchens Maunzereien in der Nacht oft nichts mit Luftschlucken oder Verdauen zu tun haben, sondern offenbar mit dem Träumen von der eigenen Geburt!

Sie stößt sich dann mit den Beinen von einer imaginären Gebärmutterwand ab und robbt dabei auf ihrem Lammfell weiter nach oben, bis sie wo anstößt. Jetzt, da ich weiß, warum sie das macht, sage ich ihr im Halbschlaf, dass sie schon geboren ist und ganz ruhig liegen bleiben kann. Gleichzeitig lege ich sanft eine Hand auf ihr Köpfchen. Offenbar versteht sie mich, denn meistens hört sie ihre Geburtsübung dann auf und schläft friedlich weiter.



Wölfchen und ich waren heute wieder bei unserer Osteopathin. Sie hat – genau wie ich – bemerkt, dass Wölfchen einen einseitigen „Drall“ hat. Verwunderlich ist das nicht, da sie ja die Schwangerschaft über meistens wie ein Kipferl gebogen auf einer Seite gelegen ist. Die Osteopathin hat mir eine Übung gezeigt, wie ich das Baby animieren kann, sich zur anderen Seite und über die Schulter auf den Bauch zu drehen. Etwas widerwillig folgte die Kleine der Therapeutin und hat auch ihren Kopf nachgedreht. Dann hat sie sich wieder, wie im Geburtsvorgang und schon bei unserem ersten Praxis-Besuch, mit den Beinen hinten abgestoßen und ich habe ihr Köpfchen in meine Hände aufgenommen. Es folgte ein geburtsähnlicher Ankunftsschrei und – es war geschafft!

Immer wieder ist es beeindruckend, wie Wölfchen seine Geburt „nachspielt“, und die Kleine kann das offensichtlich auch seitenverkehrt.

Was träumen wir, wenn wir träumen?

Zum Beispiel Geschichten. Annas Wölfchen hat in seinem bislang kurzen Erdenleben vor allem eine ganz außergewöhnliche Geschichte erlebt: Die eigene Geburt. Wieder und immer wieder spielt das Baby – gedanklich und körperlich – den Vorgang des sich Herausdrehens und Heraus-schraubens durch und setzt dabei all seine zur Verfügung stehenden Kräfte ein.

Hast du das Gefühl, dass sich auch dein Baby an seine eigene Geburt erinnert?

Mittwoch, 6. Lebenswoche

Während sich mein Po-Speck auf ein vertretbares Still-Maß einpendelt, nimmt Wölfchens Gestalt an Rundungen zu. Ein kleiner Buddha ist sie schon rein optisch, und ihr eines Hemdchen platzt am Bauch beinahe (nämlich dort, wo die Druckknöpfe sind).

Sie wird auch unglaublich lang! So wie meine Füße, die in der Schwangerschaft etwas länger und breiter geworden sind.



Wölfchen hat heute endlich wieder Kacki gehabt. Und zwar die bekannten zwei Würste zu Beginn und dann zunehmend cremiger werdendes Mus. Am Schluss der gesamt ca. sieben Portionen kamen dann zwei wirklich dünnflüssige Portionen nach. Erstaunlich, was die Kleine alles speichern kann! Gut, dass ich die Masse an farbintensivem Zeug nirgendwo rauskratzen muss.



„Zart wie Babys Po“, sagt die Werbung.

Und eigentlich ist es ganz einfach, den zarten Babypo ohne schwitzige Dauerwindeln zu erhalten: Babys entwickeln nämlich schon ganz zu Beginn ein Sauberkeitsbewusstsein und gewöhnen sich erst gar nicht an, sich selbst durch Kot zu beschmutzen. Auch sind sie nicht gerne in vollgemachten Windeln, zumal Babys zarte Babyhaut früher oder später Ausschläge von der feuchtwarmen Nässe bekommt. Wenn das Baby an frischer Luft pinkeln und kacken darf, bleibt sein Po auch ohne Cremes und Salben wunderbar weich und samtig.

Probiert es doch einfach mal aus! Das große Geschäft kündigt sich meist lautstark an und du hast Zeit, zu reagieren.



Wölfchens Zunge ist mit einem weißlichen Belag überdeckt, und ich meine, das hat sie schon einige Tage (oder noch länger?). Habe diesem Belag nie viel Beachtung geschenkt, er ist einfach da. Trude meint, das würde bestimmt bis zum Ende des dritten Lebensmonats dauern. Dann ungefähr hat Wölfchen sein eigenes Immunsystem aktiviert.

Sei's drum. Solange Wölfchen weiter so prächtig wächst und gedeiht, können mir die Pilze in seinem Mäulchen gestohlen bleiben. Und das Baby selbst wird dadurch offenbar kaum gestört, immerhin hat die Kleine bald ihr Geburtsgewicht verdoppelt.

Soor auch ohne So(o)rge.

Die medizinische Standard-Behandlung bei Soor ist die Gabe von Anti-Pilz-Mitteln. Da sich Soor zwischen Kind (Mundraum) und Mutter (Brustwarze) hin- und herübertragen kann, werden neben dem Kindermund vielfach auch die Brustwarzen der Mutter behandelt. Unbehandelt verschwindet Soor oft erst nach etlichen Wochen, sobald das Immunsystem des Kindes stark genug ist, die Normalflora im Mund immer wieder selber herzustellen. Du kannst deine Hebamme oder Stillberaterin fragen, wenn du dir unsicher bist, ob eine bzw. welche Behandlung anzuraten ist. Aber in der Regel kannst du dich nach deinem Kind und nach dir selber richten: Wenn ihr ganz offenbar keinerlei Schwierigkeiten habt: Abwarten.



Dienstag, 7. Lebenswoche

Meine Verdauung hat sich wieder normalisiert, aber mein Darm ist noch etwas angeschlagen. Vorhin kam sogar etwas Blut mit dem Stuhl, und ich denke, ich habe mir in den letzten Wochen eine Hämorrhoid, eine „goldene Ader“, gezüchtet und diese durch die Verstopfungen der letzten Zeit zusätzlich angeregt. Mal sehen, wie ich das Ding im Po wieder zurückbilden kann. Eine besondere Art der Rückbildungsgymnastik, sozusagen ;-)

Gut ist auf jeden Fall, dass ich wieder etwas leichter verdaue. Und sobald es mit Peter wieder etwas intimer wird, dürfte sich unser kreatives Sexleben ebenfalls positiv auf meine Eingeweide auswirken...



Gut, dass bei Wölfchen wieder alles läuft wie am Schnürchen! Das letzte Mal gab es keine so dicken Würstchen mehr, und ich denke, die Kleine genießt es, wenn es „flutscht“.

Auch sonst ist sie heute sehr anschmiegsam, was hoffentlich nicht bedeutet, dass sie morgen wieder einen Ich-bin-durchgeknallt-Tag hat.

Bestimmt hat ihre Stimmungslage auch mit dem Schlafen zu tun. Sie ist zwar etwas später eingeschlafen als sonst, hat aber dann sagenhafte 4 Stunden am Stück geschlafen und wollte erst um halb 2 Uhr nachts pieseln, kurz andocken und dann gleich wieder weiterschlafen (bis 5 Uhr). Solche Nächte könnten glatt in Serie gehen!

Sagte ich schon, dass ihr Darm nachts im Schlafmodus ist und das „Große Geschäft“ nur untertags kommt? Gut so!

Guten Abend, gute Nacht, ...

Gut bedeutet aus Annas Sicht so viel wie, einige Stunden am Stück nicht geweckt zu werden. Und 4 Stunden Schlaf am Stück sind momentan wirklich der größte Luxus und mehr wert als alles andere auf der Welt.



Mittwoch, 7. Lebenswoche

Spaziergänge mit Wölfchen sind inzwischen wahre Abenteuer geworden, denn ich spüre förmlich, wie die Kleine alle Aktivitäten ihrer Umwelt in sich aufsaugt. Könnte sie den Krähen doch nur antworten, kraaa kraaa kraaa!



Wie niedlich, Wölfchen hat gerade im Schlaf „gesprochen“! Es hörte sich etwa so an wie „dajaaalaaa“ und die Kleine machte dabei einen überaus zufriedenen Gesichtsausdruck.

Sonntag, 9. Lebenswoche

Acht Wochen sind wir nun im Licht der Sonne und dem Dunkel der Nacht beisammen und können wahrlich nicht mehr voneinander lassen – Wölfchen, du Liebe meines Lebens! Die Natur hat es aber auch geschickt eingerichtet, uns mit allen Fasern unserer Körper miteinander zu verbinden.

Mein doch latent vorherrschender Schlafentzug macht mich etwas träge, aber – wie Trude meint – auch kreativer als sonst. Die Zeit zieht oft wie im Langstreckenkraultempo an mir vorbei und blubb, schon wieder ist ein Tag konsumiert. In Form von Babybestaunen, Säugen, die Zeit verbringen, Überlegen, Essen, Ausscheiden (körperliche Dinge sowie ganz viele Liebesgefühle) und so weiter.

Selbst, wenn mein Körper äußerlich gesehen – abgesehen von den aufgeblasenen Brüsten – fast so ist wie vorher, so hat er sich doch um einiges verändert. Das ganze Körpergefühl ist in Summe einfach ein anderes, und beherrschend ist die Tatsache, dass ich nun für ein kleines Wesen verantwortlich bin. Und als wäre das nicht genug, lässt es sich auch noch die ersten Monate seines Lebens vollständig durch mich ernähren.

Ich gebe zu, dass diese Tatsache nicht immer leicht zu bewältigen war und ist, aber ich denke, ich wachse mit meinen Aufgaben. Dennoch hätte ich mir niemals vorstellen können, was Muttersein wirklich bedeutet. Eben war ich noch Tochter und genoss die vielen Vorzüge daraus, und nun hat sich das Blatt gewendet.

Viele Dinge, die ich gerne an meiner eigenen Mutter kritisiert habe, sehe ich nun grundlegend anders. Was mein Mädchen wohl einmal über mich denken wird?



Die Kleine ist die reinste Freude! Außer, wenn sie einmal nicht ganz so gut gelaunt ist. Aber heute zum Beispiel, so als wüsste sie, dass die „Wochenbettrechnung“ fällig ist, hat sie ihre Sahneseite gezeigt: Weder wurde Muttersahne ausgespuckt, noch hat sie gegrunt oder geächzt in der Nacht. Sie wollte sich über viele Stunden selber beschäftigen, hat meist an frischer Luft gepieselt und war einfach bestens gelaunt.



Wenn mich mein Baby anstrahlt, dann geht mir tief drinnen das Herz auf. Emotional, und auch körperlich. Unser Energiefluss ist eine Einheit, und die Bindung wird täglich stärker. So wie auch die Physis meines Kindes. Durch die vordere Fontanelle kann ich den Pulsschlag der Kleinen fühlen und „ihr Herz schlagen sehen“ – wie zart der Schädel noch ist! Bald schon wird er sich verhärten und diese babyhaften Züge verlieren.

Wölfchens Fingernägel wachsen recht schnell, und ich komme kaum mit dem Abkiefeln nach. Hier ist wohl bald eine Babynagelschere fällig.

Aber nicht nur an den Nägeln sind das Wachstum und die zunehmende Reife ersichtlich, denn auch die ehemals hackstückigen Bewegungen werden immer flüssiger und fließender. Der Drang meines Mädchens, die Welt zu erforschen, kann nicht gebremst werden. Bald schon wird sie krabbeln und sich vollständig drehen können – spätestens dann muss die Wohnung babysicher sein.

Und was kommt danach? Richtiges Essen neben der Brust, die ersten „echten“ Spaziergänge mit Wölfchen, Diskussionen über die passende Zeit, schlafen zu gehen, – Baby, Kleinkind, junges Fräulein, Frau und – selber Mutter? Das Leben rast an uns vorbei...

Annas Wochenbettdynamik und die Folgen

Anna klappt ihr Notebook zu. Acht Wochen Wochenbett-Tagebuch zu führen fiel ihr nicht immer leicht, daher ist sie nun einigermaßen stolz auf sich, durchgehalten zu haben.

Zufrieden blickt sie auf den schlafenden Säugling, der auf einer Woldecke am niedrigen Zimmertrampolin liegt. Eigentlich müsste es Balkontrampolin heißen, denn Anna hat es dorthin gestellt, um auch draußen eine praktische Schlaf- und Ablagemöglichkeit für ihr Wölfchen zu haben. Das leichte Zurückfedern gefällt dem Baby.

Dass sie ihr Sportgerät einmal als elastisches Babybett verwenden würde, hatte Anna sich noch vor einigen Monaten gar nicht gedacht.

„Anna? Anna, bist du da?“



„Der Trick daran ist, dass es sich um zwei Tuschlaufen handelt“, kommentiert sie ihr Tun, „so vermeidest du den Knoten und brauchst dir auch über die richtige Länge nicht immer den Kopf zu zerbrechen.“

„Papatauglich“, stellt Eva trocken fest.

„Jein“, sagt Anna, „da man das Tuch in der Länge nicht verstellen kann und Peter um einiges größer und breiter ist als ich, passt es ihm leider nicht. Wir brauchen deshalb noch ein Set in XL.“

„Schön, dann besteht euer Haushalt bald nur noch aus Mullwindeln und Tragetüchern. Auch eine Art, sich einzurichten.“ Eva kichert, und auch Anna muss lachen.

„Damit könntest du irgendwie recht haben, Evchen. Lulululu!“

„Ich muss aber gar nicht aufs Klo“, bemerkt Eva.

„Du nicht, aber die hier pieselt.“

Anna hat sich zwischen zwei Bäume gehockt und ihrem Baby das Höschen ausgezogen. Wölfchen gluckert zufrieden, spuckt ein bisschen Muttermilch aus und lullt dann seelenruhig ins Gras.

„Sieht gemütlich aus, wie du die Kleine an deinen Bauch drückst und ihre süßen Fettschenkelchen hältst.“

„Ja, in diesem Alter sind wir Frauen noch stolz auf unsere Fettschenkelchen. Später dann mag fast keine mehr ein Wonnepropfen sein.“

Anna schüttelt Wölfchens Lulu etwas ab und setzt die Kleine dann wieder auf ihr Filzhöschen mit Einlage. Rasch verschließt sie es und stopft das Baby zurück ins Tragetuch.

Eva bläht die Backen auf und prustet Luft durch ihre Lippen. „So sieht dein kleiner Moppel aus, ein Moppel mit Babystrapsen. Es handelt sich dabei um einen original Moppel aus der Zucht von Frau Anna Säugwohl. Meine Damen und Herren, dieser Moppel hier ist einmalig auf der Welt. Unverkäuflich und unnachahmlich, milchlammzart und zuckersüß. Eine Muster-



anfertigung ohne Serienproduktion. Als Sonderausstattung hat er das Pieselmodul 2.0 bereits eingebaut und wird Ihnen damit viel Freude bereiten ...“

Eine ältere Dame geht an den beiden Freundinnen vorbei, schüttelt den Kopf und runzelt die Stirn. Sie muss wohl einige von Evas Äußerungen mitbekommen haben.

„Eva, genug jetzt“, zischt Anna, „die Leute denken noch, wir sind plemplem.“

„Wie du meinst“, gibt Eva klein bei und verzichtet auf weitere Ausführungen ihres Moppel-Säuge-Lobliedes.

„Lass uns in die Stadt spazieren“, schlägt Anna vor und fädelt Wölfchen wieder ins Tuch ein, „ich hab Lust auf ein Eis.“

„Fein!“, ist Eva erfreut, „als Absacker nach der Pasta der perfekte Vorschlag. Danach sind wir garantiert so beweglich wie Moppel alias Wölfchen und kugeln durch die Gegend.“

„Jetzt übertreib mal nicht, du brauchst ja nicht gleich vier Kugeln zu nehmen. Bei mir fließt jedenfalls alles in die gute Muttermilch, Schokomilch, Erdbeermilch, Mangomilch, ...“

„Lecker! Ich mag auch ein Säugling bei dir sein!“

„Vergiss es“, schüttelt Anna den Kopf und deutet auf ihre Brüste, „die hier sind exklusiv fürs Baby reserviert. So viel Milch hab ich auch wieder nicht, da musst du dich schon selber um Nachwuchs kümmern, dann kannst du dir ja was abdrücken und kosten.“

„Tust du das?“, ist Eva entsetzt, denn eigentlich war ihr Vorschlag gar nicht ernst gemeint gewesen.

„Gelegentlich, wenn mir die Milch für den Kaffee ausgegangen ist zum Beispiel. Aber in der Regel bevorzuge ich kalte Milch aus dem Kühlschrank.“

Nach einiger Zeit kommen sie an der Eisdiele Schleckermäulchen an.

„Schoko, Banane und Mango bitte“, bestellt Anna ihre Portion. „Und für mich bitte Kaffee“, ergänzt Eva. Sie setzen sich an einen runden Tisch und ordern noch zwei Gläser Wasser.

„Ist dir mit dem Baby im Tuch nicht heiß?“, wundert sich Eva.

„Es geht eigentlich, Wölfchen hat oben ja nur wenig an und trägt unten ihre Strapse. Und ich bin nicht so der Schweißstyp.“

„Und wenn du sie jetzt rausnimmst?“

„Dann wird sie pieseln wollen“, grinst Anna.

Wenngleich Anna wusste, dass das Durchschlafen bei Säuglingen nicht ein lückenloses Schlafen von A nach B bedeutete, so ging ihr dieser gute Hebammenwunsch dennoch nicht mehr aus dem Kopf.

Ganz unbewusst machte sie daraus ihr Schlaf-Mantra und wünschte sich ebenfalls aus tiefstem Herzen ein Baby, das nachts ruhig war und sie nur selten brauchte.

Erstaunlicherweise wurden die Baby-Nächte so immer besser, und Anna wusste am nächsten Morgen manchmal tatsächlich nicht, ob sie das Baby nachts gestillt hatte oder nicht.

Annas von Trude übernommenes Schlaf-Mantra „**Ich wünsche mir eine Durchschläferin**“ hatte wirklich funktioniert!



ANNAS TRAGENDE FUNKTION

Anna war davon überzeugt, dass vor allem auch das häufige und lange Babytragen dazu beitrug, aus Wölfchen ein ausgeglichenes, fröhliches Kind zu machen. Sie stellte sich vor, dass es wunderschön sein musste, am schmusig warmen Körper seiner Mutter einzuschlafen oder aufzuwachen, und wollte ihrem Kind diesen sagenhaften Komfort deshalb keinesfalls vorenthalten.

Die sanften Schaukelbewegungen kannte Annas Baby ja bereits aus dem Mutterleib, ebenso Annas Stimme und ihre gesamte Art, sich zu bewegen. Dies alles fand im Tragetuch nun seine nahtlose Fortsetzung, und für Anna wurde das Tragen neben dem Stillen zur absoluten Selbstverständlichkeit.

Auch erleichterte das getragene Baby ihren Tagesablauf ungemein. Sei es, weil Wölfchen genau dann Zuneigung brauchte, wenn Anna ihre Hände zu anderweitigen Dingen als dem Babytrösten verwenden wollte, oder weil sie – ganz banal – eine rasche Möglichkeit zum sicheren Babytransport benötigte.

Wie oft wäre Anna an die Grenzen des Machbaren gestoßen, wenn sie das Baby im Kinderwagen bewegt und beispielsweise festgestellt hätte, dass nur etwa jeder dritte Bus ihrer Hausbuslinie barrierefrei ist! So aber erklimmte sie flink wie ein Kätzchen sämtliche Treppen, schlängelte sich durch diverse Dreh- und Schiebetüren und brauchte kein einziges Mal draußen vor der Tür zu warten, weil sie ein sperriges Kindergefährt dabei hatte. Selbst wenn Anna unterwegs aufs Klo musste, hatte sie ihr Wölfchen umgebunden und machte mit ihm kräftigende Übungskniebeugen.

Und als wären diese Vorzüge nicht schon genug, um sich für das Babytragen zu entscheiden, kam ein weiterer Pro-Trage-Faktor hinzu: die kindliche Hüftentwicklung.

So häufig, wie Anna ihr Wölfchen angehockt und gespreizt in der danach benannten „Anhock-Spreiz-Stellung“ Bauch an Bauch vor sich hertrug, konnte die kleine Hüfte ja gar nicht anders, als sich formgerecht zu entwickeln. Ja, diesen Bonus bietet kein Kinderwagen dieser Welt, und sei er auch noch so teuer.

Doch wie schaffte es Anna, viele Stunden am Tag zur Babyträgerin zu mutieren, ohne dabei bucklig und schlapp zu werden? Ganz einfach: Sie trainierte jeden Tag mit dem immer schwerer und größer werdenden Baby und gewöhnte so ihren Körper und vor allem den Rücken an die wachsende Herausforderung. Daneben machte sie viel Gymnastik und achtete auf lockernde Ausgleichsübungen, die sie zum Beispiel aus dem Yoga kannte oder beim Schwimmen für sich abrufen konnte.

Bei den bereits in der Schwangerschaft gekauften Tragehilfen blieb Anna, schaffte sich aber zusätzlich noch eine dritte, äußerst schlanke und ruck-zuck anlegbare Babytragevariante an. Denn Annas elastische Tragetücher waren zwar praktisch, aber eben doch knapp fünf Meter lang. Daher war sie über die zwei nicht elastischen Trageschlaufen, die sie erwarb, als Wölfchen schon etwas „stabiler“ war, höchst erfreut.

Doch welches Tuch und welche Schlaufe auch immer: Alles eignete sich über das Tragen hinaus bestens dazu, das Baby zu bedecken und zu wärmen, wenn es beim Tragen einschlief und von Anna zu Hause oder anderswo abgelegt wurde.

Und Peter? Der kam notfalls auch mit dem langen Tuch klar, bevorzugte aber seine blaukarierten Trageschlaufen, die Anna ihm in seiner Größe spendiert hatte und in die er nur reinzuschlüpfen brauchte.

„Und, ist es gemütlich?“, erkundigte sich Anna gelegentlich bei Peter nach dem Baby-Tragekomfort.

„So gemütlich, wie es mit einem schweren Brocken vorne dran eben sein kann“, entgegnete der nicht so häufig tragende Peter dann – und war irgendwie auch wieder froh, wenn er sein Wölfchen ablegen konnte.

Tragen: Das war letztlich doch Frauensache. Vielleicht auch, weil das Baby anfallsweise nach Peters Brustwarzen suchte, zumal es den bequemen Luxus, im Tuch stillen zu können, ja von Anna kannte.



Worin trägst du dein Baby am Liebsten?

*Platz für ein
Foto von euch.*

Was wurde eigentlich aus ...

Wölfchens Soor? Der ging nach und nach sichtbar zurück, und es ließ sich förmlich daran ablesen, wie das Immunsystem des Babys nach etwa drei Monaten seine Arbeit aufnahm. Anna konnte daher die von vielen verbreitete Soor-Hysterie nicht wirklich nachvollziehen.

Weder für sie noch für das Baby stellte die anfängliche Pilzinfektion ein Problem dar, und die ehemals als Soorschmerzen geglaubten Stillschmerzen hingen in Wirklichkeit vielleicht mit der damals noch nicht ausreichend abgehärteten Frischhaut ihrer Brüste zusammen.

Wölfchens Spuck-Attacken? Die gingen generell etwas zurück. Aber als Wölfchen begann, viel Spaß und Aktivität in der Bauchlage zu entwickeln, gab es vor allem nach den Stillmahlzeiten wundervolle Milch-Kotz-Kunstwerke. Auch für Wölfchen galt daher: Kein Sport mit vollem Magen. Wobei die Kleine auch halbverdaute Milch ausspuckte und die weißen Spucktücher deshalb über lange Zeit Annas und Peters beste Textilfreunde blieben.

Der Möglichkeit, einen Schnuller zu geben? Nichts. Wölfchen bevorzugte das Original, und Anna kam nicht mal auf die Idee, einen minderwertigen Plastiknachbau anzuschaffen, den sie dann auch noch suchen und reinigen und letztlich wieder abgewöhnen hätte müssen.

Da entschied sie sich lieber dafür, auch längere Schnull-Arien ihres süßen Wonneproppens an sich selbst zuzulassen, und parkte zu diesem Zweck das Baby auch mal am Schoß, während sie hinterm Schreibtisch saß. Übrigens plapperte Wölfchen in seiner Freizeit ungemein viel vor sich hin. Das konnte die Kleine ja auch, denn sie hatte kein störendes Plastikteil im Mund.

Dem Projekt „windelfrei“? Anna bewunderte Frauen, die es bei ihrem Baby komplett ohne Nässeschutz schafften, denn so viel durchgehende Aufmerksamkeit traute sie sich nicht zu. Aber sie war seit der Geburt höchst interessiert an allem, was in Wölfchen rein- und von dort auch wieder rausging. Deshalb wusste sie auch, dass ein ordentlicher Piesler mit drei Monaten bereits rund 80 ml und das große Geschäft über 100 ml Substanz beinhalten konnte.

Anna betrieb das Projekt „windelfrei“ – oder besser gesagt: „windelarm“, wann immer es möglich war mit großem Enthusiasmus und war auch sehr froh um ihren fleißigen Waschtrockner, der in der liegenden Anfangsphase die vielen als Auffangtextilien verwendeten Piesel- und Kacktücher ruck-zuck wieder sauber und trocken bekam.

Annas Projekt hörte allerdings beispielsweise bei der Kinderbetreuung ihres Sportclubs auf, denn einer Frau, die gleichzeitig zig weitere Kinder zu hüten hatte, konnte sie nicht zumuten, auf Wölfchens Ausscheidungssignale zu achten.

In Situationen wie diesen durfte Annas Baby daher „Einmalhosen“ tragen und wurde vor dem Anlegen derselben auch darüber aufgeklärt, dass es nun innerorts pieseln konnte.

Das große Geschäft ging trotz der fallweise eingelegten Einmalhosen-Phasen eigentlich nie in die geschlossene (Windel-)Hose. Wölfchen fand es wohl viel bequemer, das breiig-feste Zeug mit Hilfe seiner Mama und der von ihr durchgeführten Bauchgymnastik sowie Abhalte-Technik rauszudrücken und zeigte daher auch mehr als deutlich an, wann es an der Zeit war, sich dieser Aufgabe zu widmen.

Kabumm! Weil beim Stuhlgang(-Versuch) auch regelmäßig Fürze abgingen, brauchte sich das Baby mit unnötigen Blähungen nicht lange herumzuschlagen. Kein Wunder, dass auch eingefleischte Dauerwindelbenützer bisweilen neidisch auf Wölfchens Trefferquote reagierten und sich irgendwie vielleicht sogar dachten, dass das mit dem Pieseln und Kackern an frischer Luft so verkehrt nicht sei.

Annas Hämorrhoiden? Die bildeten sich nach und nach zurück und hatten, als sie kein frisches Blut mehr ausspuckten, ihren Schrecken verloren. Anna achtete darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen (meist Wasser), und schaffte es zumindest manchmal, tageweise auf (allzu viel) Süßkram und andere Leckereien zu verzichten. Eine Creme mit Gerbsäure wirkte sich positiv auf die beanspruchten Schleimhäute aus, und Annas sportliche Ader ließ zusätzlich Bewegung in die Verdauungssache kommen.

Außerdem lernte Anna nach und nach, hinten drinnen wieder gezielt zu entspannen. Diese Fähigkeit war ihr nach der Geburt kurzfristig etwas abhanden gekommen.

Annas Sportleidenschaft? Ein dauerhaftes Hobby mit vielen positiven Effekten. Nachdem die von der seit Jahren bekannten Kinderbetreuerin ihres Sportclubs geforderten zehn Wochen verstrichen waren, vertraute Anna ihren Zwerg alle paar Tage der warmherzigen Uschi an. Anna freute sich darüber, auch untertags nach Lust und Laune mal babyfrei zu haben und für diesen Zweck nicht immer Peter in die Pflicht nehmen zu müssen.

Vor der Abgabe im Club wurde Wölfchen von Anna gestillt, und nach ihrer Rückkehr ebenso. „Die Kleine kommt ja hauptsächlich zum Schlafen“, hatte Uschi gleich zu Beginn festgestellt und trug Wölfchen nach dem Aufwachen stets liebevoll herum. Anna war positiv überrascht, wie seelenruhig ihr Baby auf die neue Umgebung und die fremden Gesichter reagierte, und führte diesen Umstand auch auf die friedvolle Schwangerschaft und die selbstständig gemeisterte

Das Muttermilch-Butter-Milch-Experiment

Beim Zappen durchs Internet hatte Anna ein Video entdeckt, das einen Mann beim Schütteln einer zur Hälfte mit Milch gefüllten Flasche zeigte. Er schüttelte und schüttelte, und auf einmal kam ein Kloß Butter dabei heraus.

Großartig! Das wollte Anna mit ihrer Milch auch ausprobieren.

Nach Wölfchens nächster Stillmahlzeit drückte sie ein bisschen Milch in ein sauberes Einmachglas. Dann setzte sie den Deckel darauf und fing an, die Milch zu schütteln.



Sie schüttelte und schüttelte (viel länger als im Internet-Video), und schüttelte sich dabei fast die Hand ab. Nach etwa einer halben Stunde Schütteln erkannte sie einige Flöckchen in der Milch. Betrug! Niemals war es möglich, so rasch Butter „herzustellen“. Etwas frustriert stellte sie ihre angeschüttelte Milch in den Kühlschrank.



Am nächsten Tag hatte sich oben auf der Milch schon eine dicke Schicht Rahm abgesetzt, und aus den Flöckchen waren dicke Flocken geworden.



Anna fing wieder an, ihr Milchglas zu schütteln. Sie schüttelte und schüttelte, und es bildete sich wunderschöner Schaum. Mehr aber auch nicht.



Da erinnerte sich Anna an das gesehene Video und spulte nochmals zum Anfang zurück.

Sahne! Sie hatten Sahne genommen. Anna überlegte, ob sie nun einige Tage lang den Rahm ihrer Milch abschöpfen und ihn danach zu Butter schütteln sollte. Sie entschied sich dagegen, denn Butter konnte ihre Kleine ja noch gar nicht essen.

Doch irgendwie ließ sie der Gedanke nicht los, eigene Butter aus ihrer Muttermilch herzustellen. Oder vielleicht Eis, oder Käse, oder was auch immer. Die Möglichkeiten waren schier unbegrenzt, und mit einigen angestellten Müttern könnte sie ein wahres Muttermilch-Imperium erschaffen! Eines, das Mütter über den Status der dummen Kuh erhob und sie für alle Zeit unabhängig von den Regalen der großen Supermarktketten machte. Die neue Mutter-Butter-Milch-Linie, die Anna im Geiste ersann, war aus menschlichem Material und daher bestens geeignet für alle Menschen. Endlich Eiweißbausteine, die der menschlichen Ernährung und dem menschlichen Erbgut zu 100 Prozent entsprachen und keine negativen Reaktionen hervorriefen! Dazu war das Ganze dann auch noch gespickt mit den wertvollsten Antikörpern und dem Besten aus über 100.000 Jahren Forschung und Entwicklung. Das rief ja geradezu nach einer Muttermilch-Agentur, die Anna nicht nur berühmt, sondern auch unendlich reich machen und das weiße Gold in tiefes Goldgelbgold verwandeln würde.

Anna ließ sich einen Espresso herunter und spritzte aufgrund eines akuten Kuhmilch-Mangels eine Drei-Sekunden-Portion ihrer eigenen Frischmilch hinein. „Lecker“, stellte sie wieder einmal fest, „nur fast einen Tick zu süß.“

Sie erinnerte sich daran, dass im Paradies Milch und Honig flossen. Genau! Das war bestimmt nichts Geringeres als köstliche Muttermilch! Welch paradiesischer Zustand für Annas Baby, diese nach Lust und Laune trinken zu können. Und wenn schon die Idee mit dem Muttermilch-Imperium zur Herstellung kommerzieller Nahrungsmittel nicht fruchtete, so lief wenigstens Annas private Milchproduktion auf Hochtouren. Im 24-Stunden-Dauerbetrieb.

Tage später kam Anna drauf, dass sie ihr Schüttelexperiment-Glas im Kühlschrank vergessen hatte. Sie öffnete spätabends die Tür und staunte nicht schlecht, als sie sah, wie dick die Fettschicht inzwischen war, die sich inmitten der Buttermilchbläschen oben abgesetzt hatte. Darunter befand sich ein wässriges Etwas.



Als sie mit der Kamera draufblitzte, war der Kontrast der Schichten umso deutlicher zu erkennen.

„Clever!“, dachte Anna, „die perfekte Mehr-in-Eins-Milch zum Durststillen und ordentlich Sattwerden.“

Kein Wunder, dass Anna fast schon Probleme damit hatte, selbst ausreichend gutes Futter zu sich zu nehmen, um nicht von der Stillflut weggespült zu werden. Und da entdeckte sie dann doch wieder Parallelen der Stillenden zur ordinären Milchkuh, die auch den halben Tag lang mit dem Fressen beschäftigt war. Mit dem Unterschied, dass Anna verzehrte Nahrung nicht wiederkäute, lediglich einen Magen und nur zwei Zitzen besaß.

Wochenbett-Gedanken von A bis Z

Abnehmen: Der Volksmund sagt, eine Schwangerschaft komme neun Monate und gehe neun Monate. Da mag etwas Wahres dran sein! Und selbst wenn es bei Anna den Eindruck erweckt, als sei sie innerhalb weniger Wochen wieder ganz „die Alte“ geworden, so stimmt dies natürlich nicht. Auch wenn das Ausgangsgewicht von vor der Schwangerschaft erreicht wurde, so heißt dies noch lange nicht, dass auch der Ausgangszustand von vor der Schwangerschaft wiederhergestellt ist. Der *Beckenboden* hat, unabhängig vom Geburtsmodus, tagtäglich den gesamten Leibesinhalt mitgetragen und sich vom Anbeginn der Schwangerschaft auch auf die Geburt eingestellt. Bis die Bänder und Körperfasern wieder fester werden, wird es einige Monate dauern, und in dieser Zeit ist es auch nicht sinnvoll, Bewegungen zu forcieren, die vor allem diesen Teil des Körpers durch die von ihnen verursachten Erschütterungen übermäßig beanspruchen (z.B. Springen, Hüpfen, Rennen). Beobachte die Veränderungen deines Körpers aufmerksam und stelle dich – unabhängig von den Erwartungen deiner Umgebung – gefühlvoll auf die neue Situation ein. Dies bedeutet auch, keine unerfüllbaren Erwartungen an sich selbst zu knüpfen. Vor allem nicht in der Zeit des (vollen) Stillens.

Abstillen: Denkst du ans Abstillen, weil du Probleme mit dem Stillen hast? Sei geduldig und bleib nach Möglichkeit bei der Brusternährung, dann wirst du wohl schon bald für deine Mühen belohnt werden und profitierst von den zahlreichen stillen Vorzügen. Wenn du dein Kind nach Bedarf an die Brust anlegst, so wird in aller Regel auch ausreichend viel Milch von deinem Körper produziert werden. Verzichte in den ersten Monaten gänzlich aufs Zufüttern! Das physiologische Abstillen ergibt sich dann nach und nach von selbst, wenn nämlich dein Kind langsam beginnt, an fester Nahrung Interesse zu entwickeln und dieses auch deutlich zum Ausdruck bringt. Nicht jede Mahlzeit wird dann eine Stillmahlzeit sein, und die Milchmenge geht bei dir automatisch langsam aber sicher zurück. Dieser Prozess des sanften Abstillens kann Jahre dauern, je nachdem, wie groß deine bzw. eure Still-Leidenschaft ist. Mach dir bewusst, dass Muttermilch zu jedem Zeitpunkt eine bedarfsgerechte Nahrung für dein Baby bzw. Kleinkind ist, die Industrie diesen Umstand aus mangelnden Verdienstmöglichkeiten aber gerne unter den Tisch fallen lässt. Werbung fürs Stillen wird dir daher allenfalls aus Richtung der Hebammen oder Stillorganisationen begegnen, nicht jedoch im klassischen Supermarktregal.

Abwehrkräfte: Die Abwehrkräfte deines Babys begeben sich erst nach etwa drei Monaten in Position. Bis dahin erhält der Säugling aus der Muttermilch wertvolle Antikörper. Nicht zuletzt deshalb ist das Stillen von Neugeborenen so wichtig.

Amme: Du fühlst dich wie eine Amme, eine säugende Kuh und (fast) nur noch auf deine Brüste reduziert? Willkommen in der Realität der voll stillenden Mutter! Sei stolz auf die Leistung deiner „Euter“ und bewundere dein Baby, das nur durch deine Milch wächst und gedeiht. Jedes Haar auf seinem Kopf (falls es schon welche hat), jede Zelle seiner Haut und alle Teile seines Körpers sind bislang durch dein Zutun und ohne Hilfsmittel von außen entstanden – das ist faszinierend! Vielleicht magst du (vor allem, wenn es dein erstes Kind ist) eine *Stillgruppe* besuchen, um mit anderen Müttern gemeinsam die Brüste „raushängen“ zu lassen und dich über diverse stille Leidenschaften und manchmal wohl auch Leiden auszutauschen.

Ammengehör: Ja, es macht Sinn, dass Mütter ein hochsensibles Gehör entwickeln und somit rasch auf Bedürfnisse ihrer Babys reagieren können. Denn in den Urzeiten unserer Gesellschaft gab es weder Strom noch *Babyphone*, und der Säbelzahniger lauerte gewissermaßen ungemeldet hinter der nächsten Ecke. Aber auch heute, ohne Tiger, ist es wichtig, dass du in Babydingen aufhorchst und nachts beispielsweise geweckt wirst, wenn das Baby Hunger hat oder eine wie auch immer geartete Unterstützung von dir benötigt. Zum Beispiel, weil es sich eine Decke über den Kopf gezogen hat, die ihm nun die Luft wegnimmt. Du wirst darüber erstaunt sein, welche Geräusche du als Mutter auf einmal als „alarmierend“ wahrnimmst und welche du getrost beiseiteschiebst. Dies alles dient dem Schutz deines Kindes und zählt gemeinsam mit anderen Fähigkeiten zu deinen intuitiven Leistungen, die unbezahlbar und unbeirrbar sind. Lasse dich daher nicht systematisch von unnötigen Pseudo-Hilfen stören und vertraue deinen Lauschern. Manchmal allerdings wird das super ausgeprägte Ammengehör zur Qual, nämlich dann, wenn etwa gar kein Baby zu betreuen ist (weil du gerade babyfrei hast), oder weil dich, auch Jahre nach der Geburt, dein Partner durch Geräusche weckt, die dein Körper als babywichtig interpretiert. Du wirst für dich herausfinden, wie du damit umgehst, und eventuell auch fallweise Gehörschutz tragen, damit du endlich wieder Ruhe findest.

Anstellbett: Vielleicht möchtest du das Anstellbett für dein Baby gleich auf ganzer Länge deines Bettes planen (zum Beispiel in Form einer flachen Gartenliege mit Matratze oder eines weiteren Einzelbettes), dann erübrigt sich das spätere Problem, dass der Babybalkon für das/die Mama liebende(n) Klein- und Größerkind(er) irgendwann zu kurz wird. Achte jedenfalls auf Herausfallschutz an allen Bettseiten und bastle dir falls nötig eigene Varianten.

Aufstoßen / Bäuerchen: Ob du dein Baby nach jeder (Still-)Mahlzeit aufstoßen und sein „Bäuerchen“ machen lässt, liegt an dir. Manchmal ist es bestimmt gemütlicher, einfach liegen zu bleiben, und das Bäuerchen wäre ein unnötig unbequemer Aufwand. Ab und zu wirst du jedoch spüren, dass das Baby Luft geschluckt hat und diese gerne wieder loswerden möchte. Dann kannst du ihm dabei helfen, indem du es hochnimmst, an dich heranziehst bzw. leicht über deine Schulter legst und dann vorsichtig auf Babys Po bzw. Rücken klopfst. Sei mit einem

Noch mehr von Anna
und Autorin Caroline Oblasser

Verlag edition riedenburg
editionriedenburg.at



Brüt es aus!

**Die freie Schwangerschaft:
Methode mit Mama, Baby und Co**

Entdecke deine Schwangerschaft ganz einfach selbst und spüre intensiv hin zu jenem Leben, das Schritt für Schritt in dir heranwächst. Vom zarten Flügelschlag eines Schmetterlings bis zum kräftigen Fußtritt in deine Rippen wirst du erfahren, was es bedeutet, als voll funktionsfähige „Aufzuchtstation“ für ein neues Menschenkind zu fungieren.

Brüt es aus! Und dann erst lässt du es raus. So wie Anna, die selbstbestimmt und überaus selbstbewusst schwanger ist und teils recht außergewöhnliche Ansichten zu diesem Thema und der folgenden Zeit mit dem Baby hat. Begleitet wird sie dabei von ihrer Freundin Eva, ihrer Hebamme Trude und ihrem Mann Peter.

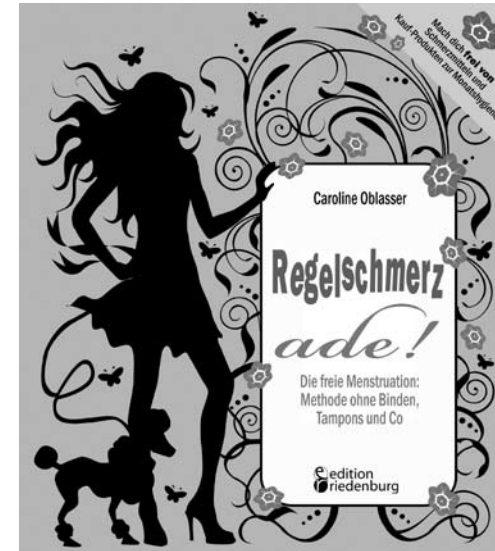


Lass es raus!

**Die freie Geburt:
Methode mit Gebärmutter, Scheide und Co**

Sei bedingungslos egoistisch, wenn es um die Erfüllung deiner Geburtswünsche geht! Du bist die Mutter, und nur du bekommst dein Kind – kein anderer Mensch auf dieser Welt. Es wird für dich und dein Kind eine große Herausforderung sein, die überaus enge, verwachsene Bindung zwischen euch zu lösen und das erste Mal überhaupt in eurem Leben getrennte Wege zu gehen.

Finde deinen eigenen Gebär-Rhythmus. So wie Anna, die ihr Wölfchen ganz natürlich zu Hause rauslässt.



Regelschmerz ade!

**Die freie Menstruation:
Methode ohne Binden, Tampons und Co**

Mach dich frei von Schmerzmitteln und Kauf-Produkten zur Monatshygiene!

Dies ist ein Buch für alle Mädchen und Frauen, die auf regelmäßige Regelschmerzen und traditionelle Produkte zur Menstruationshygiene ganz einfach verzichten wollen.

Egal, ob du für deine Periode bislang Tampons, Binden oder Menstruationsbecher verwendet hast: Hier erfährst du rasch, wie du all das hinter dir lassen und deine Menstruationsflüssigkeit auf andere Weise wunschgemäß abfließen lassen kannst.

Begib dich auf eine Abenteuerreise ins Innere deines Körpers und finde heraus, wie du deinen Muttermund und deine Gebärmutter trainieren kannst. Wenn du im guten Dialog mit beiden bist, geben sie dir das ideale Maß an Spannung und Entspannung – während der Regel und in Zeiten der Lust.



Alle meine Tage

Menstruationskalender

Das Führen eines Menstruationskalenders kann dir unkompliziert Auskunft darüber geben, wann in etwa die Regelblutung einsetzt.

Im Buch „Alle meine Tage“ kannst du deine nächsten 50 Zyklen schriftlich festhalten und gewinnst so eine schöne Übersicht über die zutiefst weiblichen Vorgänge in deinem Körper. Auch praktisch für Kinderwunsch oder Verhütung mittels NFP.

Noch mehr von Anna
und Autorin Caroline Oblasser

Verlag edition riedenburg
editionriedenburg.at



Still die Badewanne voll!

**Das freie Säugen:
Methode mit Brüsten, Nippeln und Co**

Mach dich frei von gekauftem Muttermilch-Ersatz und produziere eigene Premium-Milch!

Du möchtest wissen, was du mit deinen Brüsten so alles anstellen kannst? Wenn erst mal Milch drin ist, gibt's kein Halten mehr, denn du hast die besten Durchlauferhitzer der Welt eingebaut und dein Baby wird den Mund nicht voll genug kriegen können. Leg los und fang einfach an zu stillen!

So wie Anna, die zurückblickt auf ihre Zeit als Langstreckenstillerin und die durchaus schwierige Anfangsphase und ihrer Freundin Eva davon erzählt.



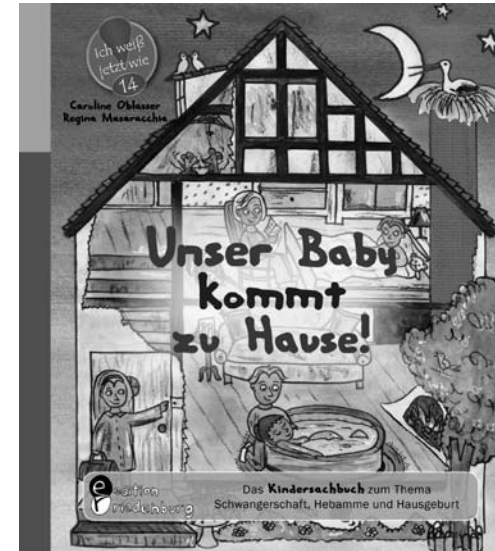
Für alle Kinder, die einfach noch mehr wissen wollen

Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja

Das Kindersachbuch zum Thema Aufklärung, Schwangerschaft, Geburt und Baby

Möchtest du wissen, wie das Babymachen wirklich geht? Dann lass dir von Hebamme Maja erklären, was beim Sex geschieht und wann eine Frau schwanger werden kann. Was genau in der Schwangerschaft passiert, erzählt dir Hebamme Andrea. Rasch geht das erste Jahr mit Baby Nina vorbei, und das ist nicht nur für die Geschwister Paul und Sophie sehr aufregend.

**Reihe „Ich weiß jetzt wie!“ Band 6
Mit Illustrationen von Regina Masaracchia**



Unser Baby kommt zu Hause!

Das Kindersachbuch zum Thema Schwangerschaft, Hebamme und Hausgeburt

Melanie, die Mama des 7-jährigen Lukas, ist schwanger. Zum Glück lernt sie durch einen Zufall Hebamme Maja kennen, und schon bald steht für Melanie fest: Unser Baby wird zu Hause auf die Welt kommen! Mamas Hebamme besucht die Familie regelmäßig daheim, und Mama fühlt sich pudelwohl. Auch Papas Nervosität ist bald verfliegen. Gemeinsam warten alle geduldig auf die Ankunft des neuen Geschwisterchens. Dann ist es endlich so weit: Mama bekommt Wehen, und die Geburt kann beginnen...

**Reihe „Ich weiß jetzt wie!“ Band 14
Mit Illustrationen von Regina Masaracchia**

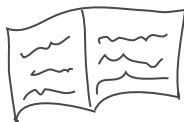


Baby Lulu kann es schon!

Das Kindersachbuch zum Thema natürliche Säuglingspflege und windelfreies Baby

Obwohl Papa Andi skeptisch ist, was windelfreie Babys angeht, besuchen Mama und Lukas schon vor Babys Geburt ein Windelfrei-Treffen. Dabei erleben sie unter anderem, wie schon ganz kleine Babys Pipi und Kacka ins Töpfchen machen. Als Melanies Baby Leonie dann zu Hause geboren ist, wird auch sie zu einem „Baby Lulu“ und darf von Anfang an auf den Topf. Das spart nicht nur Geld, sondern ist auch recht lustig – sogar dann, wenn es mal nicht so toll klappt wie erhofft.

**Reihe „Ich weiß jetzt wie!“ Band 15
Mit Illustrationen von Regina Masaracchia**



Buchreihen

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter
SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe
Verschiedene Alben für verwaiste Eltern und Geschwister

Einzeltitel

Alle meine Tage – Menstruationskalender
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern
Aus dem Schmerz in die Freiheit – Missbrauch
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby
Babymützen selbstgemacht! Ganz einfach ohne Nähen
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte
Bitterzucker – Nierentransplantation
Brüt es aus! Die freie Schwangerschaft
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge
Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja
Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch
Diagnose Magenkrebs ... und zurück ins Leben
Die Josefs Geschichte – Biblisches von Kindern für Kinder
Die Nonnenfrau – Austritt aus dem Kloster
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen
Erinnerungen sind kleine Sterne – Erinnerungsalbum
Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen
Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen
Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD
In einer Stadt vor unserer Zeit – Regensburg-Reiseführer
Jutta juckt's nicht mehr – Hilfe bei Neurodermitis
Klara weint so viel – Schreibbaby
Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten

Lass es raus! Die freie Geburt
Leg dich nieder! Das freie Wochenbett
Lilly ist ein Sternkind – Verwaiste Geschwister
Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch
Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen
Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt
Mamas Bauch wird kugelrund – Aufklärung für Kinder
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum
Mein Sternkind – Verwaiste Eltern
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt
Mini ist zu früh geboren – Frühgeburt
Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum
Mord in der Oper – Bellinis letzter Vorhang
Nasses Bett – Einnässen
Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige
Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie
Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder
Regelschmerz ade! Die freie Menstruation
So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt
So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen
Soloschläfer – Erholsamer Mutter-Kind-Schlaf ohne Mann
Still die Badewanne voll! Das freie Säugen
Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach
Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt
Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch
Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum
Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt
Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft
Unsere kleine Schwester Nina – Babys erstes Jahr
Volle Hose – Einkoten bei Kindern

*Bezug über den (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz.*

Du hast ein Baby geboren? Herzlichen Glückwunsch, das war zweifelsohne eine großartige Leistung! Doch was kommt jetzt? Geht dein Leben weiter wie gehabt, nur eben mit einem Familienmitglied mehr im Tragetuch? Weit gefehlt, denn es gibt wohl kein Ereignis, das dich mehr prägen wird als jenes, Mutter (oder Vater) geworden zu sein.

In dieser Situation befindet sich auch Anna, die soeben ihr kleines Mädchen etwas überraschend im Alleingang bekommen hat. Finde heraus, was sich bei ihr und ihrem „Wölfchen“ während der ersten Wochen nach der Geburt so alles ereignet, entwickelt und (rück)bildet. Da ist natürlich das Stillen ein Thema, aber auch das (zu wenig) Schlafen. Und dann war da die Sache mit den Windeln, die Anna weglassen wollte. Ob das so klappt, wie sie sich das vorgestellt hat?

Natürlich spielt auch Wölfchens Papa Peter eine wichtige Rolle. Zum Beispiel dann, wenn er Anna in den Stillpausen den Rücken frei und das Baby vom Hals hält, damit die junge Mama endlich wieder einmal für sich sein kann. Zumindest halbwegs, denn Wölfchen merkt natürlich, dass bei Papa entscheidende Qualitätskriterien fehlen und Anna-Mama einfach unersetzlich lecker und kuschelig ist. Ebenfalls mit von der Partie: (Sports-)Freundin Eva mit einem gesunden Blick auf die Realität und Hebamme Trude mit praktischen Tipps und Tricks aus ihrem Alltag als Baby-Expertin.

Aus dem Inhalt: Willkommen in der Mutterschaft! • Im Wochenbett mit dem Baby • Annas Wochenbettdynamik und die Folgen • Babys aktive Geschäftemacherei • Ein Mops kam in die Küche ... • Das rote Tuch • 14.000 Piesler • Um tropffreie Längen voraus • Babykotze und die passende Saugerlochgröße • Annas stille Brüste • Annas stille Tätigkeiten • Annas stille Nächte • Annas Schlaf-Mantra • Annas tragende Funktion • Annas stiller Hunger • Was wurde eigentlich aus ... • Und Annas Nicht-Anschaffungen vor der Geburt? • Das Muttermilch-Butter-Milch-Experiment • Praktisches für die stillende Mama • Praktisches fürs Baby • Praktisches vom Baby • Wochenbett-Gedanken von Abnehmen bis Zusammenwachsen • PLUS: Raum für eigene Eintragungen von dir

Die Autorin: Dr. phil. Caroline Oblasser ist Mutter von drei Kindern und bekam bei der ersten Geburt wegen mangelhafter Aufklärung sowie aus einer falschen Erwartungshaltung heraus einen ungewollten Kaiserschnitt. Dieses einschneidende Ereignis verarbeitete sie unter anderem im Buch „Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht“. Später dann kam Caroline auf den Geschmack der verletzungsfreien Hausgeburt. Sie initiierte unter anderem das Buch „Luxus Privatgeburt“ und schrieb „Brüt es aus!“, „Lass es raus!“ und „Still die Badewanne voll!“.

ISBN 978-3-902943-07-1



9 783902 943071

edition
riedenburg
editionriedenburg.at