



Podcast-Serie „Babyharmonie“

Folge 16: Zeit nach der Geburt

Ist die Geburt gut verlaufen und die junge Familie gesund und glücklich wieder zuhause, stellt sich meist die Frage: „Was kommt als nächstes?“

Ganz oben auf der To-Do-Liste sollten in den ersten Wochen die Rückbildungsgymnastik für die Mutter und Vorsorgeuntersuchungen für das Baby stehen. Dank des gesetzlich festgelegten Mutterschutzes kann sich die frischgebackene Mutter die ersten acht Wochen nach der Geburt auf sich und ihren Nachwuchs konzentrieren. Vier Monate lang gilt zudem der Kündigungsschutz, außerdem erhält die Familie Mutterschaftsgeld. Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse, erklärt: „Sie können das Mutterschaftsgeld in Höhe von maximal 13 Euro pro Kalendertag bei Ihrer Gesetzlichen Krankenkasse beantragen. Es steht Ihnen im Normalfall sechs Wochen vor der Geburt bis acht Wochen danach zu.“

Die in einem Rückbildungskurs erlernten Übungen zur Stärkung der Muskulatur beugen Spätfolgen wie Gebärmuttersenkung und Inkontinenz vor. Dr. Hantke betont wie wichtig es ist, den Beckenboden zu trainieren und regelmäßig an den Kursen teilzunehmen. „Legen Sie sich zudem die ersten Wochen immer mal wieder hin, um den Beckenboden zu entlasten und heben Sie keine schweren Sachen. Kurze Spaziergänge tun ebenfalls gut.“ Die Einnahme von Weizenkleie oder Leinsamen hält den Stuhlgang weich, außerdem empfiehlt es sich alle drei Stunden zur Toilette zu gehen, auch ohne Harndrang. Das alles entlastet den Beckenboden und bringt ihn in die gewohnte Form.



Direkt nach der Geburt beginnen für das Kind die Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U11, die es bis zu seinem 10. Lebensjahr begleiten und in der Jugendzeit durch die Untersuchungen J1 und J2 ergänzt werden. Dabei überprüft der Kinderarzt in festgelegten Abständen, ob sich das Kind gesund entwickelt, beispielsweise unter- oder übergewichtig ist, motorische Störungen oder Sprachprobleme vorhanden sind oder ob es Allergien entwickelt. Auch Geburtsschäden, Fehlbildungen und häufige Stoffwechselkrankheiten können die Kinderärzte durch diese Untersuchungen ausschließen.

Die Zeit kurz nach der Geburt ist für die frischgebackene Mutter anstrengend – alles ist neu und ungewohnt. An oberster Stelle sollten deshalb Ruhe und Entspannung stehen. Also nehmen Sie sich trotz der anstehenden Aufgaben ruhig einmal etwas Zeit für sich!