



POSTPARTALER
ÜBERLEBENS GUIDE

by Lola&Lykke



LOLA & LYKKE®

Wir wissen, wie es in den ersten Tagen und Monaten nach der Geburt ist! Es ist herrlich. Es ist anstrengend.

Es kann betäubend sein. Auch wenn dies nicht dein erstes Baby ist, ist jede postpartale Erfahrung anders, so dass du dich möglicherweise genauso urcheinander fühlst wie bei deiner ersten. Nur dass du dich nun gleich um mehrere kleine Menschen kümmern musst.

Wir sind für dich da.

Hier ist der Lola&Lykke Postpartum Überlebensguide, der dich in dieser Zeit an die Hand nimmt!



Contents

04

GIB AUF DICH ACHT

07

STILLEN

09

SÄUGLINGSPFLEGE

11

OH, BABY

13

DIE FREUDEN DER
MUTTERSCHAFT

Gib auf dich acht

Ein Neugeborenes erfordert einiges an Aufmerksamkeit. Da fällt es leider manchmal ganz leicht, sich darüber hinaus selbst völlig zu vergessen. Hier sind einige Tipps, wie du dir selbst etwas Gutes tun kannst:

1. ISS Schokolade

Wusstest, dass Schokolade ein gesundes Lebensmittel ist?

Naja okay, vielleicht nicht vollkommen richtig aber tatsächlich hat Schokolade einig gesundheitliche Vorteile. Es ist nicht nur eine starke Quelle für Antioxidantien, Schokolade kann dein Gehirn auch dazu bringen, die Wohlfühlhormone Serotonin, Dopamin und Endorphine freizusetzen. Welche junge Mutter könnte keinen kleinen Pick-me-up gebrauchen? Wähle am Besten dunkle Bio-Schokolade.

2. Atmen

Es gibt so ziemlich nichts, was eine von Ujjayi inspirierte Atmung nicht besser machen könnte. Diese Atemtechnik wird im Yoga verwendet, kann aber auch einfach zu Hause helfen. Welche Mutter hätte nicht gern gelegentlich einen Zug von der "Ozean-Atmung"? Halte dafür die Lippen geschlossen, verenge den Hals von hinten und atme durch die Nase. Stelle dir vor, du versuchst Nebel auf einem Fenster zu erzeugen aber ohne dabei den Mund zu öffnen. Wenn du ausatmest, mache einen hörbaren Darth Vader-Sound.

Das Ergebnis dieser Atmung? **Es kann dein Nervensystem (und das des Babys) beruhigen, deinen Geist fokussieren und dich von innen heraus wärmen.**



3. Ätherische Öle

Es gibt unglaublich viele ätherische Öle, die du nach der Geburt eines Kindes verwenden kannst. Hier sind nur einige von denen, ohne die wir nicht leben önnen:

Lavendel: Beruhigt Entzündungen der Haut und lindert erspannungen und Angstzustände



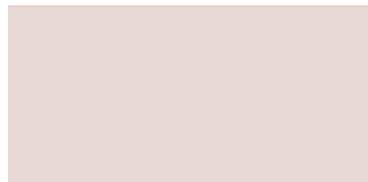
Zedernholz: Unterstützt eine gesunde Kopfhaut und gesundes Haar, welches unter dem sinkenden Östrogenspiegel nach der Schwangerschaft leidet



Hagebuttensamenöl: Kann bei Dehnungsstreifen helfen und ist ein wunderbarer Feuchtigkeitsspender für die Haut



Zitrone oder Limette: Ein einziger Tropfen in dein Wasserglas kann deinem Körper dabei helfen, die Flüssigkeit besser aufzunehmen und zu speichern. Dies ist besonders wichtig, während du stillst. Viel Wasser zu trinken ist generell eines der besten Dinge, die du für dich selbst tun kannst!





4. Kegel- Übungen

Du kannst mit deinen Kegel-Übungen praktisch direkt nach der Geburt beginnen und das Beste daran: Du kannst sie überall und immer durchführen!

Warum das wichtig ist? Ganz einfach: Kegel-Übungen ***können langfristig Probleme mit dem Beckenboden, einschließlich Harninkontinenz, verhindern.***

5. Ruhe

Du bist eine junge Mutter, das ist uns klar! Es ist jedoch trotzdem wichtig, dass du genügend Hilfe hast, um dich auch mal ausruhen zu können (auch wenn dir schlafen zur Zeit schwer fällt).

Bitte deinen Partner, deine Familie oder Freunde um Hilfe und schlafe einfach mal, wenn das Baby schläft! Die Wäsche wird schon auf dich warten. Selbst, wenn es immer nur zwischendurch für ein Nickerchen reicht - das ist besser als gar nichts.

Stillen

Wie kann etwas so Natürliches, so hart sein, oder? Während es bei einigen Mütter und ihren Babys direkt einfach funktioniert, kann es für viele herausfordernd sein, weil es eben manchmal doch etwas ist, was gelernt werden muss. Verzweifle nicht, wenn das bei dir der Fall ist. Hier sind ein paar Vorschläge:

1. Stillen auf der Seite

Wusstest du, *dass du dich auf die Seite legen und dein Baby dabei stillen kannst?* Richtig gehört!

Was für ein Lebensretter dieses Wissen ist, merkst du besonders nachts (oder wenn du sehr erschöpft bist), denn so kannst du dich während des Stillens ausruhen.



2. Windelkontrolle

Das Protokollieren der verschmutzten Windeln kann besonders in den ersten Tagen dabei helfen zu sehen, ob dein Baby beim Füttern auch genug Milch bekommt.

Du rauchst diese Informationen außerdem für den Kinderarzt.



3. Dein Körper sagt dir etwas, wenn er schmerzt

Wenn sich deine Brüste heiß, schmerzhaft und geschwollen anfühlen, kann dies bedeuten, **dass du eine Infektion namens Mastitis hast, die typischerweise durch einen verstopften Milchgang verursacht wird.**

Lege einen warmen Waschlappen auf, massiere den Bereich sanft und pflege ihn. Wenn die Schmerzen anhalten oder du Fieber bekommst, wende dich bitte an einen Arzt. Wenn du Schmerzen hast, während du das Baby stillst, bedeutet dies wahrscheinlich, dass es falsch andockt.

Zögere nicht, dich direkt an einen Spezialisten zu wenden, der dich in den ersten Tagen des Stillens unterstützt.

4. Schläfrige Babys wollen nicht trinken

Wecke dein Baby vor dem Stillen richtig auf. **In den ersten zwei Wochen wird empfohlen, alle 1 bis 3 Stunden zu stillen.**

Du kannst dein Baby bis zur Windel ausziehen und eine halbe Stunde vor dem Füttern mit ihm Haut an Haut sitzen, den Bauch und den Rücken reiben und mit ihm sprechen, um es wach zu halten. Wenn dein Baby vor dem Stillen 15 bis 20 Minuten auf deiner Brust einschläft, stupse es einfach sanft wieder wach.

5. Nicht aufgeben und gelassen bleiben

Zusätzlicher Stress und Angstzustände können das Stillen noch schwieriger machen. Diese ersten Wochen sind oft etwas holprig. Einfach den Kopf nicht hängen lassen und den Kurs halten, **dann werdet du und dein Baby das schon schaukeln.** Und zögere nicht, um Hilfe zu bitten!



Säuglingspflege

Vom Baden bis zum Wickeln ist die Pflege eines Babys eine völlig neue Erfahrung. Keine Angst, hier ist alles, was du wissen musst:

1. Vollbad nur ein paar mal pro Woche

Ein Neugeborenes braucht nicht jeden Tag ein Vollbad, stattdessen reicht es, täglich Gesicht, Kopf und Po des Babys waschen.

Es kann anfangs schwierig sein, einem Baby ein komplettes Bad zu geben, daher kannst du zunächst mit einem Schwammbad auf dem Wickeltisch beginnen, bis ihr dann zu einer Plastikwanne oder einer großen Schüssel übergeht.

2. Badezeit

Das Baby sollte nicht direkt vor dem Baden gefüttert werden, es sollte jedoch auch keinen Hunger haben. Stelle sicher, dass du alles hast, was du für das Baden brauchst und stelle es dir griffbereit hin. Der Raum sollte warm sein.

Beginne beim Waschen von oben, indem du den Kopf des Babys mit milder Seife für Babys wäschst und dich dann nach unten weiter arbeitest. Achte besonders darauf, alle Stellen und Fältchen zu waschen, in die Milch und Spucke gelangen können. Das Haar muss nur ein- oder zweimal pro Woche shampooiert werden. Achte jedoch unbedingt darauf, dabei die Augen des Babys zu schützen.



3. Weinen

Schreiende Babys können sicherlich den Stresspegel erhöhen, da man oft nicht weiß, was das Baby mit seinem Schreien aussagen möchte.

Ist es hungrig? Krank? Müde? Mit der Zeit wirst du herausfinden, was die verschiedenen Schreie bedeuten, aber bis dahin probiere einfach verschiedene Arten der Beruhigung aus: Gehen, Schaukeln, Fahren oder Windeln.

Jedes Baby hat hier und da mal eine quengelige Zeit und es wird auch Zeiten geben, in denen einfach gar nichts dein Baby beruhigen wird..

4. Schlafzeit

Wenn Babys übermüdet sind, kämpfen sie gegen den Schlaf an. Ich weiß, es klingt verrückt, ist aber tatsächlich wahr!

Ein Rhythmus wie *E.A.S.Y. (Essen, Aktivität, Schlafen und You, also du)*, beschrieben in "Secrets of a Baby Whisperer" von Tracy Hogg kann hier helfen.

Durch das Wickeln fühlt sich dein Baby an den Mutterleib erinnert, was beruhigt. Auch sich dein Baby gegen das Wickeln sträubt, hilft es doch vielen Babys dabei, gut zu schlafen.



Oh, Baby

So entzückend dein kleiner Engel auch ist, Babys können einige verrückt aussehende Dinge hervorbringen.

1. Nabelschnur

So unansehnlich eine schwarze, schleimige und welkende Nabelschnur auch ist, ***sie ist völlig normal und fällt innerhalb von drei Wochen nach der Geburt von alleine ab.***

Halte den Bereich bis dahin einfach sauber und trocken und tupfe das Ende jeden Tag mit Alkohol ab.

Wenn die Nabelschnur rot oder geschwollen zu sein scheint, weiterhin blutet, gelber oder weißer Eiter austritt, dein Baby Schmerzen zu haben scheint oder sich ein übler Geruch bemerkbar macht, wende dich bitte an deinen Arzt, da dies auf eine Infektion hinweisen könnte.

2. Stuhlgang

Der erste Stuhlgang deines Babys ist schwärzlich-grün (das Mekonium, das sich bei der Geburt im Bauch des Babys befand) und verwandelt sich dann in verschiedene Schattierungen von Gelb, Grün und Braun in verschiedenen Konsistenzen und kann sogar kernig oder flüssig aussehen.

All dies ist normal. Während der ersten sechs Wochen kacken Babys normalerweise mindestens drei- bis viermal am Tag. ***Bis um die 30 g oder sogar mehr pro Tag, ist völlig normal.***

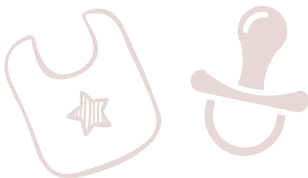


3. Spucken

Babys spucken. Für die meisten von ihnen ist dies völlig normal und kein Grund zur Sorge. **Halte daher immer einen Lappen bereit!**

Wenn du dein Baby während des Stillens alle drei bis fünf Minuten aufstoßen lässt, es aufrecht in seinen Kindersitz oder den Kinderwagen legst oder es nach dem Stillen festhält, kann dies die Menge an Spucken verringern. Häufiges, kleineres Füttern und locker sitzende Kleidung können dann dazu beitragen, auch die Häufigkeit des Spuckens zu verringern.

Einige Babys leiden an gastroösophagealem Reflux (GER), solange aber das Gewicht dabei weiter steigt, gibt es keinen Grund zur Sorge.



4. Atmung des Babys

Als junge Mutter ist es einfach und völlig normal, sich über das Wohlergehen seines Kindes Gedanken zu machen und sich endlos um dessen Gesundheit und Sicherheit zu sorgen. Hebe die Hand, wenn auch du ein bisschen davon besessen bist, die Atmung deines Babys ständig zu kontrollieren.

Es ist ganz natürlich, wenn dein Baby gelegentlich im Schlaf schnaubt oder grunzt. Neugeborene atmen in Zyklen, die als periodische Atmung bezeichnet werden. Die Atemzüge werden schneller und tiefer und dann wieder langsamer und flacher. Selbst Pausen von 5 Sekunden oder länger sind normal.

Aber wie bei fast allem, was in der Mutterschaft so vorkommt, solltest du vorsichtshalber einen Arzt anrufen, wenn du Bedenken hinsichtlich der Atmung deines Babys hast.



Die Freuden der Mutterschaft

Bei all den schlaflosen Nächten und endlosen Sorgen gibt es einige Momente, die du auf keinen Fall verpassen solltest. Hier sind ein paar:

1. Genieße den Geruch deines Babys

Es gibt nichts Schöneres als den Geruch eines Babys, wenn es frisch gewickelt, gebadet und zum Kuscheln bereit ist. Nehme dir eine Minute Zeit, um diesen Moment einfach zu genießen. Wenn wir diesen Geruch in Flaschen füllen könnten - wir würden es sofort tun!



2. Verlasse auch mal das Haus, um dich mit anderen neuen Müttern zu treffen

Wir verstehen, dass es eine Herausforderung sein kann, sich mit anderen neuen Müttern zu treffen, aber du solltest es tun.

Das ist nicht nur gut für dich, sondern du kannst dabei auch freundschaften schließen, die ein Leben lang Bestand haben.

3. Dankbarkeit für die einsame Zeit in der Nacht

Du magst extrem erschöpft sein, aber versuche trotzdem hin und wieder, dich dazu anzuhalten, *diese faszinierenden Momente der Einsamkeit*, wenn nur du und das Baby in einem ruhigen, schlummernden Haus wach sind auch mal zu genießen und richtig wirken zu lassen.



4. Du und nur du

Deine Kinder werden noch früh genug eigenständig. Zwar musst du nicht immer jede Lösung für alle Probleme parat haben, in der ersten Zeit hast du diese Supermacht jedoch noch ziemlich häufig und dein Baby will Mama und nur die. Dies kann manchmal überwältigend und auch anstrengend sein aber nimm es einfach an, denn wie man so schön sagt: "*Die Tage sind lang, aber die Jahre sind kurz.*"

