

# IV. Wochenbett, Rückbildung und Neufindung

Hier finden Sie Bücher, die sich mit der veränderten körperlichen, seelischen und sozialen Situation nach der Geburt eines Kindes beschäftigen. Die Hauptthemen sind:

Rückbildungsgymnastik, veränderte Sexualität und Wochenbettdepressionen

#### IV.1. BLOEMEKE Viresha Julia

### **Alles rund ums Wochenbett**

#### **Die ersten Monate der jungen Familie**

Kösel, 1999, 264 S.

Die Autorin, freiberufliche Hebamme und Geburtsvorbereiterin schenkt in ihrem Buch der sensiblen Zeit nach der Geburt, besondere Aufmerksamkeit.

In den zahlreichen, gut gegliederten Kapiteln findet die werdende/junge Mutter (und ihr Partner) viele wichtige Informationen und hilfreiche Anregungen, was das körperliche und seelische Wohlbefinden der Wöchnerin und die Pflege des Babys anbelangt. Sehr einfühlsam behandelt sie das Thema der Geburtsverarbeitung und der enormen Umstellung, die die Geburt eines Kindes mit sich bringt. Anleitung zu Wochenbettübungen, Massagen für Mutter und Baby, Hinweise auf natürliche Heil- und Pflegemittel runden das Buch ab.

Das Kapitel über das Stillen ist mit Vorsicht zu genießen. Die Autorin setzt sich einerseits sehr sensibel mit den Versagersängsten und möglichen Schuldgefühlen stillender/abstillender und nicht stillender Mütter auseinander. Andererseits sind manche praktischen Informationen, die sie zum Stillen gibt, nicht zeitgemäß, unvollständig und z.T. nicht geeignet um bestehende Stillprobleme zu lösen. Gerade Stillprobleme, die durch ungünstige Stillpositionen oder Saugschwäche verursacht sind, werden nicht dadurch gelöst, dass Saughütchen und Zwiemilchernahrung als mögliche Hilfe dargestellt werden. Wer sich richtig übers Stillen informieren will, sollte zusätzlich lieber ein gutes Stillbuch lesen.

#### IV.2. DIX Carol

### **Depressionen nach der Geburt**

#### **Hilfe für Mütter und Väter**

rororo, 1991, 287 S.

Dieses Buch beschäftigt sich eingehend mit der Problematik der Depressionen, welche nach der Entbindung auftreten können. Berichte von Betroffenen beschreiben die Gefühle der Einsamkeit und Leere, der Lähmung, Überforderung und Verzweiflung, aber auch praktische Hilfe und Selbsthilfe werden dargestellt.

#### IV.3. GEISEL Elisabeth

### **Tränen nach der Geburt**

#### **Wie depressive Stimmungen bewältigt werden können**

Kösel, 1997, 253 S.

Im ersten Teil beschreibt Elisabeth Geisel ausführlich die Hormone, die in der Schwangerschaft, die bei und nach der Geburt die Mutter in die richtige Stimmung bringen um optimal auf den Nachwuchs eingestellt zu sein. Ausführlich beleuchtet sie dann die Widersprüche in unserer Gesellschaft, wo die Frauen zwischen ihren Instinkten und den gesellschaftlichen Ansprüchen aufgerieben werden.

Diese Analyse kann für betroffene Frauen sehr hilfreich sein, da sie ihnen aufzeigt, dass äußerliche Umstände Auslöser oder Katalysator für ihre Krankheit sind.

Im zweiten Teil werden Hilfen aufgezeigt, die sowohl präventiv wirksam sind und auch Rettungsanker sein können, wenn die Frau nur noch Traurigkeit fühlt.

Das Buch, das von großer Erfahrung und reichlichem Hintergrundwissen der Autorin zeugt, liest sich gut und flüssig. Es ist nicht nur ein empfehlenswertes Buch für betroffene Frauen; auch Partnern und Bekannten kann es viel Verständnis vermitteln und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen. Eigentlich ist die Lektüre noch vor der Geburt am empfehlenswertesten, weil es der Frau dann noch möglich ist einige Weichen anders zu stellen, um schlechte Erfahrungen zu vermeiden. Auch für Gesundheitspersonal kann das Buch ein Anstoß sein, um betroffene Frauen besser zu verstehen, aber auch um die eigenen Tätigkeiten zu überdenken, um präventiv Situationen zu vermeiden, die das Selbstbewusstsein der jungen Mütter schwächen oder zerstören.

#### IV.4. KUCKUCK Anke / LUCKMANN Clara

### **Mütter, Lust und Sexualität**

Rowohlt, 1997, 350 S.

In dem vorliegenden Buch geht es nicht darum Koitusfrequenzen von Müttern abzufragen, sondern es wird darüber berichtet, was Mütter über ihre sexuellen Erfahrungen sagen, welche neuen Aspekte sich durch die Mutterschaft ergeben, welche Schwierigkeiten auftauchen können und warum.

Die Autorinnen haben Mütter, aus allen Altersgruppen und sozialen Zusammenhängen, über ihre sexuellen Erfahrungen vor, während und nach der Geburt zu den Themen Frust, partnerschaftlicher Verkehr und Trennung, Beziehung zur eigenen Mutter und sinnliche Beziehung zu den Kindern befragt. Die Umfrageergebnisse sind vielfältig, total unterschiedlich, manchmal auch erstaunlich und zutiefst ehrlich. Alle Aspekte rund um die weibliche Sexualität werden thematisiert.

So wird über erotische Hohezeit und sexuelle Flaute ebenso berichtet wie über die sich verändernde Sexualität der Frau nach der Geburtserfahrung; die Dammassage und ihre Ausführung, der Dammschnitt, das Erleben der Sexualität in der Stillzeit und in den vielen Phasen der Mutterschaft danach.

Im Kapitel "Wie zeige ich es meinem Kinde" geht es um die sexuelle Entwicklung der Kleinen und darum, wie Mütter und Väter mit den sexuellen Selbsterfahrungen der Kinder umgehen können, wobei sie immer die eigenen Grenzen und die der Kinder im Blick haben.

Geburtshelfer/innen und Wissenschaftler/innen, sowohl konservative als auch fortschrittliche kommen ebenfalls zu Wort und werden kritisch unter die Lupe genommen. Dabei wird an manchen Stühlen gesägt.

Ein wirklich interessantes und lesenswertes Buch.

#### IV.5. KLEIN Margarita / WEBER Maria

### **Das tut mir gut nach der Geburt**

#### **Rückbildung und Neufindung: Wie Mütter ihr Wohlbefinden stärken können**

rororo, 1998, 158 S.

Das Buch richtet sich in klarer Sprache an Frauen, die Anregungen für ihre Rückbildung haben möchten. Es beschreibt sehr gut die Veränderungen, die das Mutterwerden im Leben einer Frau mit sich bringt.

Themen wie Wochenbettfluss, Stillen, Dammschnitt, Kaiserschnitt, Trennung von Mutter und Kind bei der Geburt, usw. werden beleuchtet und mit praktischen Vorschlägen zur Selbsthilfe vervollständigt. Gut beschriebene Übungen für die Wochenbettzeit lassen eine erste Bewegungsaufnahme zu.

Die Autorinnen geben viele Informationen, die sicher das Selbstbewusstsein der Mutter stärken und ihre vielen Fragen zum Zusammenspiel der Hormone, zum Leben im Alltag, zur Findung des eigenen Weges, beantworten.

Sie unterstreichen die Wichtigkeit, dass die Frau auch für sich selbst sorgen muss und geben Anregungen zur Entspannung, zur Arbeitseinteilung und zur Ernährung.

Über das Kapitel "Beckenboden" mit den anschaulichen Abbildungen der Anatomie zum Mitspüren und den Grundbeckenbodenübungen kommen wir zum Kern dieses Buches.

Sehr gut beschreiben die Autorinnen die Grundeinstellung aller Frauen nach der Geburt und führen uns mit viel Einfühlungsvermögen in die Problematik der Beziehung Frau/Mann/Kind um sich wohlzufühlen miteinander, um Partner zu bleiben, auch wenn man Eltern geworden ist.

Das letzte Drittel des Buches beinhaltet vielfältige Übungen, die gut beschrieben und mit Fotos dargestellt sind. Vielleicht hätte man im Einsteigerkapitel die zu beachtenden Vorsichtsmaßnahmen bei der Stärkung der geraden Bauchmuskulatur wiederholen können (Übungen, "Hebebrücke", "Zugbrücke", "Beckenschaukel" und "Schub und Atem"), da manche Frau sich sicher nur den Übungsteil anschaut und nicht das ganze Buch liest.

Rundum ein interessantes Buch mit viel Information und praktischer Anleitung!

IV.6. KITZINGER Sheila

### **Das Jahr nach der Geburt**

#### **Ein Überlebenshandbuch für Mütter**

Droemer Knauer, 1995, 300 S.

Die Autorin beschäftigt sich in diesem Buch ausgiebig mit dem Alltag der Mütter, und wie sie das verflixte erste Jahr mit dem Baby so "unbeschadet" wie möglich überstehen können. In den 14 Kapiteln werden eben nicht nur die Bedürfnisse des Babys ernstgenommen, sondern auch die Empfindungen und Bedürfnisse der Mutter. Insbesondere dem oft vernachlässigten Thema "Wochenbett" widmet die Autorin viel Beachtung und geht auf Probleme ein, über die sehr oft überhaupt nicht geredet wird. Die körperlichen und seelischen Veränderungen nach der Geburt werden von allen Seiten betrachtet und die Autorin gibt eine Fülle von Anregungen und Ratschlägen, die besonders den Frauen nach der Geburt des ersten Kindes eine wertvolle Hilfe sein können. Die Kapitel über Rückbildungsgymnastik, Stillen, Ernährung oder Persönlichkeitsentwicklung des Kindes geben praktische und theoretische Informationen.

Alle Themen werden in der für Sheila Kitzinger so typischen direkten, liebevollen und unkomplizierten Sprache behandelt; eine wohlthuende und aufbauende Lektüre. Gerade bei einem Dauernuckelbaby eine absolut sinnvolle "Nebenbeschäftigung"!

IV.7. KITZINGER Sheila

### **The year after childbirth**

(idem **Das Jahr nach der Geburt**)

#### **Surviving the first year of motherhood**

Oxford University Press, 1994, 306 S.

Becoming a mother is one of the most challenging and exciting times of your life. In *The Year After Childbirth* Sheila Kitzinger offers the information and understanding every woman needs in this turbulent first year. Focussing not on the baby but on you, she discusses the changes you are experiencing - physical, emotional, and in your relationships with other people - and makes practical suggestions for how to cope if things go wrong. The book includes the following topics:

how your body changes - after a Caesarean - relaxation skills - exercise - eating well - turning into 'Mum' - getting over a difficult birth - postnatal depression - developing self-confidence - going back to work - bonding - breastfeeding - sleep - baby massage - the baby's personality and stages of development - childcare - fatherhood - sex - your family and friends - the arrival of a second baby.

IV.8. NISPEL Petra

### **Mutterglück und Tränen**

#### **Depression nach der Geburt verstehen und überwinden**

Herder Verlag, 1996, 188 S.

Die Autorin, Mitbegründerin des Vereins "Schatten und Licht - Krise nach der Geburt", beschäftigt sich seit 1990 mit dem Thema "Postnatale Depression", als ihre Schwester in schwerster Form darunter litt.

Nach wie vor halten sich in unserer heutigen Gesellschaft hartnäckig, die romantisierenden Vorstellungen über die Mutterrolle. Der Bauch rundet sich und eingedeckt mit Fachliteratur über Säuglingspflege und Kindererziehung, nehmen viele Schwangere wissbegierig alle Informationen und Ratschläge auf, die ihnen dazu verhelfen sollen, eine gute Mutter zu werden.

Sehr bereichernd in dem Buch sind die zahlreichen Erfahrungsberichte betroffener Frauen, die ihre Depressionen bewältigt haben. Sie alle reden offen und frei über die Schwierigkeiten eine glückliche Mutter zu sein.

Kritisch zu betrachten ist allerdings das Kapitel "Biologische Ursachen für den Seelensturz", in dem Frau Nispel vor allem auf die Bedeutung und Wirkung der Hormone Östrogen und Progesteron für Schwangerschaft und Geburt eingeht. Nicht erwähnt werden die komplexen Zusammenhänge der anderen Hormone, nämlich der "Liebeshormone" Oxytozin und Prolaktin. Es sind besonders diese Hormone die die Psyche und das Verhalten der Frau beeinflussen.

"Eine Krise nach der Geburt ist erst einmal wertfrei anzusehen und fordert dazu auf, eine neue Balance zu finden."

IV.9. OTTO Petra

### **Das sanfte Beckenbodentraining**

#### **Die Kraft spüren, die Entspannung genießen**

Rororo, 1999, 126 S.

Dieses Buch eignet sich sowohl für Frauen nach der Schwangerschaft wie auch allgemein für Frauen außerhalb des Geburtskontextes. Es enthält sehr komplette Ausführungen, die eine große Bereitschaft zum "Sich vertiefen in das Thema" voraussetzen. Angenehm zurückhaltende schwarz-weiß Fotos begleiten und ergänzen die Übungsbeschreibungen. Auch Tipps für den Alltag sind vorhanden, die manchmal etwas "hausfrauenlastig" klingen (staubsaugen und wischen / Wäsche aufhängen / bügeln ....). Trotzdem wirklich empfehlenswert.

IV.10. OTTO Petra

### **Die Lust neu entdecken**

#### **Sex in der Schwangerschaft und nach der Geburt**

##### **Mit Kindern leben**

Rororo, 1996, 155 S.

Die veränderten sexuellen Bedürfnisse vor und/oder nach der Geburt eines Kindes sind das Thema dieses Buches. Die Lustlosigkeit oder das Hinauszögern oder Verweigern der Sexualität sollte von den Partner ernstgenommen werden und Anlass sein, tiefer zu blicken um sie zu verstehen und einzuordnen.

Die Autorin hat viel Erfahrung mit Menschen in der perinatalen Zeit und hat sich umfassend informiert. Herausgekommen ist ein Buch, das werdenden und jungen Eltern eigentlich ohne Einschränkung empfohlen werden kann und somit sicherlich eine Lücke schließt. Dass außerdem verschiedene Aspekte auch augenzwinkernd - humorvoll behandelt werden, kommt der gelegentlichen Schwere und Kompliziertheit des Themas zugute.

IV.11. SHAW Fiona

### **Zeit der Dunkelheit**

#### **Der Weg aus einer Depression**

Kunstmann, 1998, 207 S.

Dieses Buch beschreibt den Weg einer jungen Frau von Beginn ihres scheinbar grundlosen Zusammenbruchs, kurz nach der Geburt ihres zweiten Kindes, bis hin zu dem Moment, indem sie ihr Entsetzen über das Geschehene in einem Buch verarbeitet. Es handelt sich hierbei um sehr persönliche und schmerzliche Erinnerungen. Die postnatale Depression ist lediglich der Auslöser, der nach Erklärungen verlangt, der die Autorin veranlasst die einzelnen Segmente ihres bisherigen Lebens in einen Zusammenhang zu bringen.

Es handelt sich hierbei um keine leichte Lektüre. Dieses Buch gewährt einen schonungslosen Einblick in einen schmerzhaften Prozess, den viele Frauen auf ganz individuelle Weise durchleben.

IV.12. VOGEL Thea

### **Die ganzheitliche Rückbildungsgymnastik**

#### **Sich neu finden nach der Geburt**

##### **Ein Kursprogramm für jeden Tag**

Walter Verlag, 1999, 184 S.

Zur Autorin:

Lehrerin, Geburtsvorbereiterin, Aus- und Weiterbildungen u.a. für GfG

Dieses Buch stellt uns ein wirklich "anderes Konzept" von Rückbildung vor: Den Weg zum eigenen Körper gemeinsam mit dem Kind wiederfinden über die Bewegung, die Musik, das Spiel, den Austausch mit anderen Müttern, die Freude und die Fantasie. Die starke seelische und körperliche Offenheit nach der Geburt sind der Ausgangspunkt zu einer tiefen Körperwahrnehmung und einer sinnvollen seelischen Neuorientierung.

Das Buch gibt Anleitungen zum Wiederfinden der Bewegungsfreude, zu Wohlfühlübungen, zur kraftschonenden Ausführung der alltäglichen Bewegungen mit dem Kind, zu bestimmten Übungen mit dem Kind und zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Doch

Thea Vogel bietet mehr als Gymnastik. Das Konzept versöhnt die Frau mit ihrer neuen Situation, mit ihrem veränderten Körper, mit ihrer neuen Lebensaufgabe. Es gibt nebenbei viele Informationen zur Selbstreflexion, eine sehr gute Einführung in die Beckenbodenanatomie und ausführliche Erklärungen für das Erspüren der verschiedenen Beckenbodenschichten.

Für Kursleiterinnen liefert es viele Anregungen, einen Kurs unterhaltsam zu gestalten und mehr aus einer Rückbildung zu machen als eine körperliche Ertüchtigung.

Ein reiches Buch mit vielen originellen Anregungen, die Freude bringen und zum Lachen anregen.

Obwohl das Buch die Möglichkeit bietet für sich allein Rückbildungsgymnastik zu machen, so ist doch die Teilnahme an einem guten Kurs empfehlenswert, weil Rückfragen, zusätzliche Erklärungen und Austausch untereinander möglich sind.

#### IV.13. KUSHNER RESNICK Susan

##### **Dunkle Tage der Seele**

Bastei Lübbe, 2002, 286 S.

Die Autorin schildert in diesem Buch ihre eigenen Erfahrungen mit der postnatalen Depression. Nach erfolgreicher medikamentöser und psychotherapeutischer Therapie blickt sie zurück auf das erste Jahr nach der Geburt ihres 2. Kindes. Durch die therapeutische Hilfe ist es ihr jetzt möglich in ihrer Schilderung die Etappen ihres Weges immer tiefer in die postnatale Depression zu beschreiben und zu kommentieren, sowie die Anzeichen zu benennen, welche sie, als sie auftraten, verleugnet hat.

Der Erfahrungsbericht dieser Frau zeigt, wie verkannt auch heute noch die postnatale Depression ist und wie lange sie sich oft im Verborgenen entwickeln kann. Im Laufe der Therapie nimmt die Tatsache, an einer seelischen Erkrankung zu leiden an Schrecken ab, die Erzählerin nimmt ihre Krankheit an. Sie lernt akzeptieren ein nicht voll "funktionsfähiges" Gehirn zu haben, das Hilfe braucht durch Ersatzstoffe von außen. Im Rückblick sieht sie es als Chance an, durch dieses schlimme Leiden und die Therapie sich ihrer Angst gestellt zu haben, sie im Endeffekt, ihrer Einschätzung nach, an Lebensqualität gewonnen hat.

Der Erfahrungsbericht ist gefärbt durch das amerikanische Umfeld der Erzählerin, gibt dem Leser /Leserinnen die Möglichkeit, Gemeinsamkeiten sowie auch Unterschiede zu erkennen. Besonderen Raum in der Erzählung nimmt die Unterstützung durch den Mann ein, der neben seiner Berufstätigkeit sich den Kindern gewidmet hat und viel Sorge um seine Frau durchgestanden hat. Dies zeigte sich dann nach durchstandener Krise bei ihm in einem posttraumatischen Stress-Symptom, das es gemeinsam zu überwinden galt.

#### IV.14. KLEIN Margarita

##### **Beckenboden - deine geheime Kraft**

rororo, 2003, 123 S.

Dies ist ein sehr frauliches Buch von einer erfahrenen Hebamme und Diplom-Pädagogin, für Frauen jeden Alters. Es ist sehr einfühlsam geschrieben, in schönen sanften Farben gehalten, mit ansprechenden Zeichnungen und wenigen Fotos. Das zentrale Thema ist der Beckenboden der Frau, der außer dass er die inneren Organe trägt, eine wichtige Rolle spielt für den inneren Halt und die äußere Haltung, für das seelische Gleichgewicht und die körperliche Beweglichkeit, als Quelle von Kraft und Palast der Lust als Basis des Körpers und Tor ins Leben. Einleitend beschreibt die Autorin den raffinierten anatomischen Aufbau des Beckenbodens und macht ihn für Hand und Verstand erfassbar. Nach einem kurzen Beckenbodencheck folgen eine Reihe Körperwahrnehmungs- und Phantasieübungen, damit die Leserin sich nach und nach mit ihrem Körper, insbesondere ihrem Beckenboden vertraut machen kann. Ein weiteres Kapitel widmet sie der gelebten Sexualität und den Zyklen der Lust. Die Gezeiten, die Erfahrungen, die Frauen durchleben im Laufe der Jahre, beschreibt Margarita Klein mit großer Feinfühligkeit und fachlicher Kompetenz, ehe sie zum Übungsteil übergeht.

Sie gibt gut verständliche Anleitungen für ein ganzheitliches Training in verschiedenen Positionen, mit unterschiedlichen Schwerpunkten in einer ausgewogenen Abfolge und in angenehmer An-

zahl. Dem Beckenboden in der Schwangerschaft und in der Zeit nach der Geburt widmet sie besondere Aufmerksamkeit.

Zum Schluß gibt es noch Tipps für den Alltag und Antworten auf die zehn häufigsten Fragen zum Thema Beckenboden. Ein empfehlenswertes Buch für Frauen aller Altersstufen!

#### IV.15. GMÜR Pascale

##### **Mutter - Seelen - Allein**

##### **Erschöpfung und Depression nach der Geburt**

Verlag pro juventute, 2000, 134 S.

Der Glaube, dass Mutterglück und tiefe Verbundenheit mit dem Kind jedesmal auf natürliche Art und Weise nach der Geburt einsetzen, ist ein Klischee. Für so manche junge Mutter kann die Zeit nach der Geburt zum absoluten Albtraum ausarten. Endlich halten sie ihr gesundes Baby in den Armen und trotzdem fühlten sie sich leer, einsam, unfähig, unzufrieden oder enttäuscht. Das Gefühl, dass sie die einzige junge Mutter ist, die nicht mit ihrer Situation fertig wird, drückt sie immer mehr in die Tiefe und in die seelische Einsamkeit. Pascale Gmür zeigt anhand von lebhaften Beispielen, dass dies kein Einzelfall ist, sondern dass sehr viele junge Mütter durch diesen schweren Gemütszustand hindurch müssen. Schon allein dies macht das Buch lesenswert. Die Autorin zeigt, dass postpartale Depression ernstzunehmen ist, dass es aber auch eine Zeit ist, die vorüber geht, wenn man sich, erstens seines Zustandes bewusst wird und zweitens daran arbeitet und Hilfe sucht.