

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 108 (2010)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Auswirkungen des ersten Kindes auf das Paarleben : Elternschaft als soziale Rolle  
**Autor:** König, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949675>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

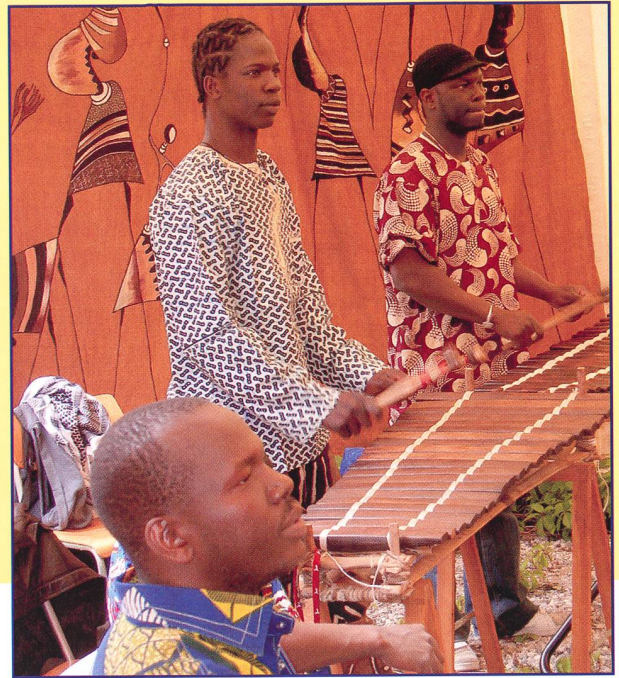
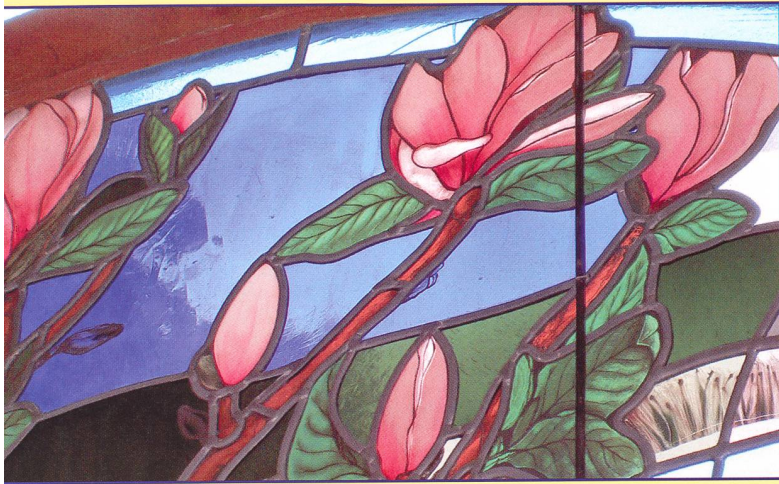
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Auswirkungen des ersten Kindes auf das Paarleben

## Elternschaft als soziale Rolle

**Das erwachsene Leben zwischen 30 und 60 Jahren ist geprägt durch drei soziale Rollen: Berufsrolle, Partnerrolle und Elternrolle. Diese drei Rollen haben gemein, dass mit ihnen grosse Erwartungen und Verpflichtungen verknüpft sind. Zudem sind alle drei Rollen sozial- und gesellschaftspolitisch stark reguliert.**

**Claudia König**

Dabei besteht immer latent die Gefahr eines Rollenkonflikts. Oft reichen die zeitlichen, finanziellen und persönlichen Ressourcen nicht aus, um allen Rollen gerecht zu werden. Berufstätige Eltern sind beispielsweise mit einem Rollenkonflikt zwischen Berufsrolle und Elternrolle konfrontiert, wenn das Kind erkrankt und nicht in die Krippe kann. Welche Rolle hat nun Priorität?

### Kulturelle und strukturelle Prägung sozialer Rollen

Wie diese Entscheidung ausfällt, hängt insbesondere mit den in einer Gesellschaft bestehenden kulturellen Wertvorstellungen zusammen. Diese wiederum spiegeln sich in den vorhandenen strukturellen Rahmenbedingungen und Möglichkeiten. Wertvorstellungen sind wandelbar, so ist es heute beispielsweise gesellschaftlich weitgehend legitim, wenn eine Frau Eltern- und Berufsrolle kombiniert. Entsprechend gibt es auf der strukturellen Ebene vermehrt qualitativ

hoch stehende Einrichtungen wie Kinderkrippen, Mittagstische oder Blockzeitschulen, welche dieses Rollenarrangement erleichtern. Noch vor wenigen Jahren wurde eine Frau mit einem entsprechenden Rollenhaushalt als «Rabenmutter» und ihr Kind als «Schlüsselkind» stigmatisiert. Dieser Wertewandel ist allerdings ein langwieriger Prozess und wird erst abgeschlossen sein, wenn auf der strukturellen Ebene beispielsweise auch die Finanzierung dieser Betreuungsangebote für alle sozialen Lagen tragbar ist, sich das Angebot auch im Kindergarten- und Schulalter verbessert, der Vaterschaftsurlaub eingeführt ist usw.

### Übernahme der Elternrolle

Die Bedeutung und der Zeitpunkt des Übertritts in die Elternschaft haben sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Mit dem Durchsetzen des traditionellen Familienmodells (Vollzeit erwerbstätiger Vater, Vollzeit Mutter und Hausfrau) nach dem zweiten Weltkrieg sank das durchschnittliche Alter der Mütter bei der Geburt des ersten Kindes bis auf 25,3 Jahre<sup>1</sup> (1969). Gleichzeitig stieg die durchschnittliche Kinderzahl je Frau an und erreichte 1964 den Höchstwert mit 2.68. Diese Baby-Boomer-Phase endete in der Schweiz mit dem «Pillenknick» Ende der 60er Jahre. Seither steigt

das Alter der werdenden Eltern, während die durchschnittliche Kinderzahl je Frau stark abgenommen hat und sich in den letzten Jahren auf ca 1,5 Kinder eingependelt hat. 2008 betrug das durchschnittliche Alter der Erstgebärenden 30 Jahre, das der werdenden Väter beinahe 35 Jahre. Dies bedeutet, dass die werdenden Eltern immer länger nur die Berufs- und allenfalls Partnerrolle getragen haben. Sie, wie auch ihr Umfeld (Arbeitgeber, Freunde usw.) haben viel in ihre Berufsbiografien investiert und sich an die entsprechenden Lebensbedingungen gewöhnt.

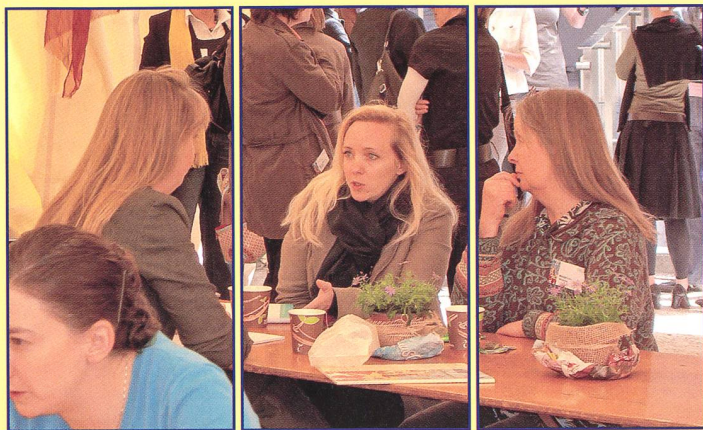
### Geburt als kritisches Ereignis

Bei der Übernahme der Elternrolle sind Mütter und Väter mit bisher unbekannten Erwartungen und Bedürfnissen konfrontiert. Es gilt ein neues Mitglied der Familie kennen zu lernen, mit den körperlichen, psychischen, sozialen und paardynamischen Veränderungen umzugehen. Dieser Anpassungsprozess beansprucht viel Zeit und Energie. Gleichzeitig erhofft sich aber beispielsweise der Arbeitgeber einen möglichst reibungslosen Wiedereinstieg nach dem

**Dr. phil. Claudia König**, Leiterin Forschung und Entwicklung am Institut für Hebammen, Departement Gesundheit, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

<sup>1</sup> Alle Angaben siehe Bundesamt für Gesundheit [www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)





Mutterschaftsurlaub resp. eine konstante Leistung des Kindesvaters. Das führt oft dazu, dass der mit der Übernahme der Elternrolle ausgelöste Rollenkonflikt als sozialer Stress erlebt wird, welcher sich negativ auf das gesundheitliche Wohlbefinden beider Eltern auswirkt. Je nach dem, über welche sozialen und finanziellen Ressourcen die junge Familie verfügt (entlastende Eltern, Geld für Unterstützungsleistungen usw.) kann dieser Stress mehr oder weniger gut abgefedert werden. Die Gesundheit hängt allgemein stark von der sozio-ökonomischen Situation einer Person ab. Das bedeutet, dass eine Geburt bei Personen mit generell knappen Ressourcen das Wohlbefinden besonders stark beeinträchtigen kann.

## Bedeutung für die Hebammenarbeit

Neben der medizinischen Versorgung brauchen Mütter und Väter auch Unterstützung bei der Vorbereitung und Übernahme der Elternrolle.

Die strukturellen Rahmenbedingungen und Möglichkeiten müssen den aktuellen Anforderungen und Erwartungen an/von Müttern und Vätern gerecht werden.

Es braucht eine angepasste Betreuung und Beratung je nach sozialer Situation der werdenden resp. frischen Mütter und Väter. ◀

Aus: «Die Auswirkungen des ersten Kindes auf das Leben von Paaren». Referat vom 20. Mai 2010, Schweizerischer Hebammenkongress, Genf. Zusammenfassung von Claudia König.



## Wettbewerb 2010

# Poster

Acht Poster wurden für den Wettbewerb eingereicht, drei davon mit einem von Swica gesponserten Geldpreis ausgezeichnet.

### 1. Preis:

Dr. Elisabeth Kurth

Hebamme, Studienberatung; Institut für Pflegewissenschaft; Medizinische Fakultät, Universität Basel

«Crying babies, tired mothers – dealing with hurdles in early family health»

(Poster in deutscher und englischer Sprache)

### 2. Preis:

Dr. Ans Luyben

Hebamme, Ausbildungsleiterin der Hebammenschule Chur

«Wirksame Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett aus Sicht der Mütter – eine vergleichende Studie in drei Europäischen Ländern»

### 3. Preis

Christiane Dufey Liengme, sage femme

Fabienne Coquillat, sage femme

«Les besoins non comblés en contraception dans le post-partum»

Wir gratulieren den Gewinnerinnen und danken ihnen und allen Wettbewerbsteilnehmerinnen herzlich.



# Büchertipps

Herbert Renz-Polster

## Kinder verstehen

***Born to be wild – wie die Evolution unsere Kinder prägt***

2009. 511 Seiten, Farbfotos,  
Fr. 37.90

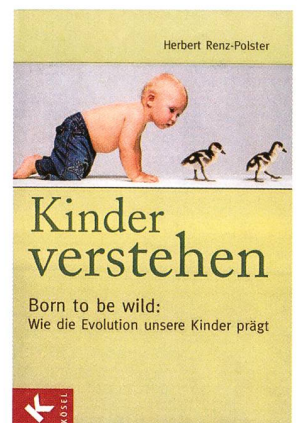
Kösel-Verlag München

In erster Linie habe ich dieses Buch aus Interesse als Mutter zweier Kinder gelesen, und nicht aus beruflichem Interesse. Sehr schnell bin ich aber zur Ansicht gelangt, dass das Buch auch für Hebammen spannende Inhalte vermittelt. Und dies nicht nur wegen seiner süffigen, humorvollen und unterhaltsamen Schreibweise. Das Buch ist kein Ratgeber. Anleitungen findet man darin keine, höchstens Anregungen oder vielmehr Denkanstösse. Aber es liefert Eltern und Fachpersonen

haufenweise Fakten. Wissenschaftlich fundierte Fakten. Fakten und Studienresultate, die Hebammen vielleicht nicht immer toll finden, aber nichts desto Trotz sind es Fakten und liefern somit eine willkommene Orientierungshilfe für Eltern und eine tolle Argumentierungsgrundlage für Hebammen.

Warum ist es sinnvoll, wenn Babys im Bett ihrer Eltern schlafen? Warum sind Still- und Krabbelgruppen empfehlenswert? Berufstätige Mütter? Was weiss die Wissenschaft zum Kolikschreien? Was hat es genau auf sich mit dem Mutterinstinkt? Warum schreien Babys?

Und soll man sie weinen lassen oder eben nicht? Wie wichtig sind Babymassage, Peking und so weiter wirklich? Stillen und Zufüttern, Trotz, Ablösung von den Eltern, warum Kinder Gemüse nicht so toll finden und weitere Themen sowie ein spannender Teil darüber, was Evolution eigentlich ist, runden das Buch ab. Das Buch, das übrigens sehr schön illustriert ist, kann von vorne nach hinten gelesen werden. Aber es ist auch möglich, sich nur ein einzelnes Kapitel anzusehen. Wo «Babyjahre» von Remo Largo die Entwicklung beschreibt und erläutert, da geht «Kinder verstehen» auf das Warum ein.



Ein Buch, das Eltern Mut macht!

Anja Distel, Hebamme

Christina Hinderlich

## Hebammenkompendium

***Anthroposophische Heilmittel***

2009. 173 Seiten,  
Fr. 24.90

Mabuse Verlag Frankfurt

Christina Hinderlich ist eine deutsche Hebamme mit abgeschlossenem Studium in Pflegewissenschaft, die mehrere Jahre im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke arbeitete. Seit 2006 ist sie als freie Referentin mit dem Schwerpunkt Anthroposophische Medizin tätig.

Das Kompendium gibt einen guten Überblick über die verwendeten anthroposophischen Heilmittel in der Zeit der Schwangerschaft, unter der Geburt und in der Nachgeburtszeit. Das erste Kapitel ist den verschiedenen Verabreichungsformen und der Anwendungs-

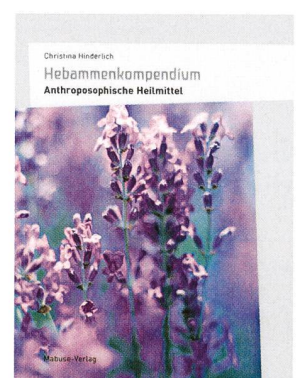
dauer der Heilmittel gewidmet. Leider wird bei der Angabe der Bezugsquelle nur eine deutsche Adresse genannt und bei der Abrechnung durch die Krankenkasse wird ebenfalls nur auf deutsche Verhältnisse eingegangen.

Die einzelnen Bereiche wie Schwangerschaft, Geburt oder die Stillzeit sind mit verschiedenen farbigen Ecken gut gekennzeichnet, so dass rasch das richtige Heilmittel gefunden wird. Die Anwendungsgebiete sind alphabetisch gegliedert und mit wichtigen Zusatzinformationen versehen. Die Dosierungen der einzelnen Heilmittel werden klar definiert.

Im Buch wird ebenfalls ein kurzer Einblick in die anthroposo-

phische Medizin gegeben, was zu einem besseren Verständnis dieser Therapieform beiträgt. Als benutzerfreundlich betrachte ich das Register mit den einzelnen Indikationen, welches sich am Ende des Buches befindet. Als grossen Schwachpunkt sehe ich hingegen die unterschiedlichen Benennungen der Heilmittel in Deutschland und in der Schweiz. Zudem sind einige Heilmittel, welche in Deutschland problemlos erhältlich sind, in der Schweiz nur gegen Rezept erhältlich oder gar nicht im Handel. Immerhin wird dieser Tatsache mit einem Kapitel «Besonderheiten für die Schweiz» Rechnung getragen.

Das Kompendium eignet sich für Hebammen, die mit dieser



Therapieform vertraut sind und ein handliches Nachschlagewerk brauchen.

Marianne Luder  
Bildungsbeauftragte SHV



# Eiserne Reserve

---

Die Muttermilch versorgt das Baby mit allem was es braucht- unter anderem mit Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweissen und Fetten. Damit die Milch aus der Mutterbrust auch wirklich reich an all den lebenswichtigen Stoffen ist, sollte die Mutter ausreichend versorgt sein.

«Ich komm gar nicht mehr zum essen», sagte kürzlich eine frisch gebackene Mutter, die mit Wickeln, Milch abpumpen, Stillen, Einkaufen und Waschen alle Hände voll zu tun hatte. Doch wie wichtig gesundes Essen für die Mutter und ihr Kind ist, können Hebammen den Frauen wohl nicht oft genug sagen. Denn davon hängt die Qualität der Muttermilch ab. In den ersten Monaten nach der Geburt wächst ein Kind schneller als in jedem anderen Lebensabschnitt. Der Nährstoffbedarf ist deshalb im Verhältnis zum Körpergewicht enorm hoch. Nur wenn das kleine Kind ausreichend versorgt ist können sich der Körper und die Abwehrkräfte gut entwickeln. Besonders wichtig für seine Entwicklung sind die Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Vitamin E, B-Vitamine und Eisen. So sorgen die Omega-3-Fettsäuren für eine gesunde Haut, das Vitamin D ist wichtig für den Aufbau der Knochen und die B-Vitamine für die Verdauung auch für die Nerven. Stehen Obst, Gemüse, Leinöl, Kaltwasserfische, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte regelmässig auf dem Speiseplan, kann die Mutter ihren Grundbedarf an diesen Nährstoffen weitgehend decken.

## **Zum Wohl des Kindes**

Die beste Ernährung für das Baby in den ersten sechs Lebensmonaten ist die Muttermilch. Sie stärkt das Immunsystem des Kindes, macht es widerstandsfähig und schützt es vor Allergien. Mit der Muttermilch versorgt die Mutter das Kind auch mit Eisen. Das

Eisen ist wichtig für den Aufbau von Hämoglobin, dem Farbstoff der roten Blutkörperchen. Hämoglobin ist für den Sauerstofftransport und damit für die Versorgung aller Körperzellen verantwortlich. Ein weiterer Teil ist als Bestandteil von Enzymen und für den gesamten Stoffwechsel unverzichtbar. Was der Körper an Eisen nicht sofort braucht, wird in den Eisenspeichern zwischengelagert. Der Eisenbedarf des Babys ist aufgrund seines Wachstums sehr hoch und kann im Laufe der Zeit nicht mehr allein durch die Muttermilch gedeckt werden. Damit das Kind sich intellektuell wie auch körperlich gut entwickeln kann braucht es generell ab dem 6. Lebensmonat eine nährkostreiche Beikost.

## **Mütter müssen eisern bleiben**

Eisendefizite schwächen aber auch die Mutter. Für sie bringt die Zeit nach der Geburt viele neue Herausforderungen. Ein eventueller Blutverlust unter der Geburt kann den Körper Schwächen. Ebenso können Blutungen durch den Wochenfluss nach der Ablösung der Plazenta den Organismus belasten. Während der Schwangerschaft wie auch in der Zeit nach der Geburt sollte sie deshalb ausreichend mit Eisen versorgt sein. Ganze neun Milligramm Eisen muss sie sich täglich zuführen, damit sie diesen Bedarf abdecken kann. Falls die medizinische Notwendigkeit entsteht, kann ein Eisenpräparat die ausgewogene und gesunde Kost entsprechend aufwerten. So verschieden die Mütter

sind, so individuell lässt sich auch die Eisentherapie gestalten. Auf dem Markt gibt es zwei- und dreiwertiges Eisen, in Form von Tabletten und Infusionen. Zum Ausgleich kleiner Mängel kann auch allein mit einer Ernährungsumstellung oder mit pflanzlichen Nahrungsergänzungen das Ziel erreicht werden. Nicht so bei einem nachgewiesenen Eisenmanko. Die Speicher müssen mit hoch dosiertem Eisen aufgefüllt werden. Damit die Frauen die Eisentabletten gut verwerten können, müssen sie die meisten zweiwertigen Eisenpräparate morgens, eine Stunde vor dem Frühstück einnehmen. Das optimiert die Aufnahme und verhindert, dass Kaffee oder Tee die Eisensorption hemmen. Einfacher geht es mit Eisenpräparaten auf der Basis von dreiwertigem Eisen. Bei dreiwertigem Eisen werden – im Gegensatz zu zweiwertigem Eisen – keine Wechselwirkungen mit Nahrungsmitteln oder Medikamenten festgestellt. Zudem vertragen viele Frauen das dreiwertige Eisen besser. Immer mehr Frauen entscheiden sich für eine Eiseninfusion. Sie bietet sich für Frauen an, welche die Eisentabletten schlecht vertragen. Ebenso für Mütter, deren Ferritinwerte so niedrig sind, dass der Eisenspeicher rasch aufgefüllt werden muss. Das so verabreichte Eisen kann die Energie sofort zurückbringen und die junge Mutter rasch mit dem wichtigen Mineralstoff versorgen.

**christof durtschi**

marketing connection  
ch-3626 hünibach

mail@marketing-connection.ch



## Nach der Schwangerschaft

## Schritt für Schritt wieder fit

**Viele Frauen wünschen sich nach der Geburt möglichst rasch wieder einen flachen Bauch. In den Medien wird uns vorgeführt, wie es sein sollte. Da bekanntlich alles seine Zeit braucht, ist der sorgsame Umgang mit dem Körper nach der Geburt in einem gezielten Rückbildungs-/Beckenbodentraining von grosser Bedeutung, damit in späteren Jahren keine Folgeprobleme wie Inkontinenz (Harnverlust) und/oder Senkungen der Organe entstehen können.**

Die Schwangerschaft schwächt den Beckenboden. Auch während einer problemlosen Geburt entstehen Mikroverletzungen, ganz zu schweigen von Rissen und Dammschnitten. Demzufolge ist es sinnvoll, bereits vor der Geburt den Beckenboden kennen zu lernen, zu stärken und die Balance zwischen Aktivieren und Loslassen einzuüben. Nach der Geburt muss sich die Frau zuerst wieder ins Lot bringen und die Stabilität neu erlernen, da sich während der Schwangerschaft die Statik verändert. Zudem ist der Beckenboden durch die starke Dehnung während des Geburtsvorganges meist noch nicht kräftig genug, dem Druck aus dem Bauchraum entgegenzu-

halten – die Reflexkontraktilität fehlt. Das eigentliche Beckenboden Training muss gezielt aufgebaut werden.

- Sensibilisieren und wahrnehmen im Frühwochenbett, Wahrnehmungs- und Atemübungen
- Reaktivieren im Wochenbett, Wahrnehmungs- und erste Kräftigungsübungen
- Kräftigen im Rückbildungsturnen oder Beckenbodentraining.

Tipps für den Transfer in den Alltag, Schutz für Beckenboden und Rücken – BeBo® bietet für Hebammen, Physiotherapeutinnen, Pflegefachfrauen einen Diplomlehrgang zur Beckenboden-Kursleiterin an.



### Literatur:

*Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte, Y. Keller, J. Krucker, M. Seleger*  
*BeBo® Training belebt den Alltag, J. Krucker, M. Seleger*

Kontakt: BeBo® Verlag & Training GmbH,  
 8050 Zürich, Telefon 044 312 30 77  
[www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com), Ausbildungen und Laienkurse



### Neutrale Versicherungsberatung

## Wir machen Ihre Versicherungsprämien gesund

**Mit einer neutralen Versicherungsberatung der Neutrass Versicherungs-Partner AG Rotkreuz erhalten Kunden neben einer hochstehenden Beratung auch die Möglichkeit, aus den vielen Versicherungsangeboten ihren Favorit in Preis- und Leistung zu wählen. Natürlich mit dem schönen Nebeneffekt, daraus auch Versicherungsprämien einzusparen.**

Überall und fast zu jederzeit kann heute eine Versicherung abgeschlossen werden. Dabei finden sich auf dem Versicherungsmarkt die unterschiedlichsten Produkte und Leistungen zu den differenziertesten Prämien. Viele Versicherungs-Interessierte fragen sich: «Wie kann ich sicher sein, dass ich das beste Angebot zu einem optimalsten Preis für mich gewählt habe?». Ist es

doch verständlich, dass die Versicherungsberater der Versicherungsgesellschaften ihr Versicherungsprodukt als das Beste ansehen und auch dieses verkaufen wollen.

Genau hier kommt der Versicherungsmakler ins Spiel. Durch die Zusammenarbeitsverträge mit den Versicherungsgesellschaften kann der Makler aus einer grossen Palette von Produkten

schöpfen und den Kunden «das» Versicherungsprodukt für «ihr» Bedürfnis anbieten.

Nach einer gründlichen Risikoanalyse mit den Kunden organisiert der Makler eine Auswahl von Versicherungsvorschlägen, wobei er die Unterschiede in Leistung und Preis aufzeigt. Wie die Erfahrungen zeigen, resultiert durch die Auswahl auch eine Einsparung von Versiche-

rungsprämien oder eine erweiterte Versicherungsdeckung zur bisherigen Versicherungsprämie. Optimieren ist die Devise.

neutrass versicherungs-partner ag  
 schöngrund 26, 6343 rotkreuz  
 Telefon 041 799 80 40  
 Fax 041 799 80 44  
[info@neutrass.ch](mailto:info@neutrass.ch)  
[www.neutrass.ch](http://www.neutrass.ch)  
 weitere Standorte mit Kontaktadressen: siehe Inserat auf der letzten Seite.