

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 114 (2016)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Für eine nachhaltige Betreuung im Wochenbett den Blick auf das Naheliegende richten  
**Autor:** Gassmann, Marie-Christine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949251>

### **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:** 14.01.2026

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

# Für eine nachhaltige Betreuung im Wochenbett den Blick auf das Naheliegende richten

Die erste Zeit nach der Geburt ist eine intensive Phase der Wandlung, ein Moment von «grossem Umbau». Alle Beteiligten befinden sich in einem Übergang und suchen ein neues Gleichgewicht. In unserer Kultur ist wenig Raum vorgesehen für diesen Prozess. Die Frauen, Kinder und Familien gehen oft sehr ungeschützt durch diese sensible Zeit. Damit die mütterlichen Stabilisierungsprozesse auf eine nachhaltige Art ablaufen und das Kind und die Familie ihrem Kontinuum gemäss in die neue Situation hineinwachsen können, braucht es für das Wochenbett einen Rahmen von Schutz und Intimität.

Marie-Christine Gassmann

In der Schwangerschaft lässt die Mutter in einem grossen physischen und psychischen Anpassungsprozess ihr Kind in sich heranwachsen. Bei der Geburt arbeiten sich die beiden auseinander. Das Kind ist da, hinausgeboren aus seiner schützenden, nährenden Hülle; die Mutter bleibt zurück mit den körperlichen Spuren von Schwangerschaft und Geburt. Die beiden begegnen sich neu als zwei Wesen, je nach Lebenssituation unterschiedlich eingebettet in einem System mit anderen Menschen, dem Vater, den Geschwistern, dem Umfeld. Das Wochenbett ist die Übergangszeit vor dem Eintritt in ein völlig neues Alltagsleben, eine Zeit von Umstrukturierung auf der körperlichen, der emotionalen und der sozialen Ebene. Es

ist eine Phase der Ausgesetztheit und Verletzlichkeit, für das Kind, die Mutter und die Familie. Die Ausgangslage zu Beginn der Wochenbettzeit liest sich im Kontinuum der vorangehenden Phasen (Liedloff, 2013).

## Das Kind soll den Stressmodus verlassen können

In seiner vorgeburtlichen Lebenszeit war das Kind gehalten von einer starken, lebendigen Hülle, im Wasser mit gleichbleibender Temperatur, immer ein wenig in Bewegung, seine aquatischen Bewegungsmöglichkeiten waren ihm vertraut, seine Sinneserfahrungen waren geprägt durch das Wasser und den Körper seiner Mutter. Und es war durch seine Plazenta angedockt an ein grösseres, nährendes System.

Über die Plazenta ist das Kind auch in Kontakt gekommen mit den Abwehrstoffen, die in der Umgebung seiner Mutter nützlich sind. Beginnt die Geburt zeitgerecht, also bei vollständiger Geburtsreife, so ist das Kind in einem Zustand von stark erhöhter Aufmerksamkeit, hormonell in einem physiologischen Stressmodus. Es mobilisiert seine ganze Wachheit, um die Anpassungsleistungen zu erbringen, welche die grossen Veränderungen verlangen. Unter natürlichen Bedingungen erhält das Kind nach der Geburt sehr bald Signale, dass es von seinem Stressmodus herunterfahren kann. Dazu wird sein Kontinuum Gefühl bedient, d. h. das Kind kann in all dem Neuen auch anknüpfen an Vertrautes, das Geräusch des Herzens seiner Mutter, gehalten werden durch die Mutter, die Eltern, «angedockt sein» durch die körperliche Nähe und an der mütterlichen Brust, Wärme, die vertrauten Stimmen – und wenn möglich für den Moment keine zusätzlichen überflüssigen Reize.

## Kontinuum des Kindes nur im Notfall stören

Auf der mikrobiologischen Ebene kommt das Kind als erstes mit den Keimen in Kontakt, für die sein Abwehrsystem schon bereit ist, also die seiner Mutter. Beim Durchgang durch die Geburtswege werden seine Atemwege damit besiedelt, bei der Aufnahme des Kolostrums

Autorin



**Marie-Christine Gassmann**, freiberufliche Hebamme und Dozentin. Langjährige freiberufliche Tätigkeit im ganzen Betreuungsbogen inkl. Hausgeburt. Externe Lehrbeauftragte am Studiengang Hebamme, Berner Fachhochschule. Freie Dozentin beim Schweizerischen Hebammenverband und Deutschen Hebammenverband, an der Fachstelle [kindsverlust.ch](http://kindsverlust.ch) und an verschiedenen Spitälern.

[mariechristinegassmann@sunrise.ch](mailto:mariechristinegassmann@sunrise.ch)



seine Darmflora. Die natürlichen physiologischen Vorgänge sorgen «nebenbei» für beste Bedingungen für die Reifung eines starken kindlichen Immunsystems (Odent, 2015). Wird dieses Kontinuum bei der Geburt und in der Wochenbettzeit respektiert, kann das Kind Schritt für Schritt in seinem Tempo ankommen und auf dem Boden des Vertrauten ins Neue hineinwachsen (Lang, 2009). Ohne Not sollte das Kontinuum nicht gestört werden. Hier gilt der Grundsatz «nicht schaden». Falls das Kontinuum doch gestört werden musste, gibt es im Wochenbett noch die Möglichkeit, Bedingungen herzustellen, die beim Kind den Spannungsabbau fördern können. Dabei ist das Ziel, beim Kind das Vertrauen zu stärken, ihm so viel Geborgenheit und Vertrautes zu geben wie möglich, damit es wieder an sein Kontinuum anknüpfen kann. Diese Zusammenhänge sind der Schlüssel für das Verständnis von Themen wie Bindung, Stillen, Schlafen, Unruhe, Schreien und alle Bereiche, wo sich ein hoher Stresspegel als Schwierigkeit zeigen kann (Harms, 2008).

### Die Frau im Kontinuum ihres Körpers

In ihrem Körper hat die Frau hormonelle und mechanische Einwirkungen erfahren, je nach Konstitution, Körpergeschichte und Verlauf von Schwangerschaft und Geburt unterschiedlich in Mass und Ausprägung. Verschiedene Strukturen können betroffen sein: der knöcherne Beckenring (Symphyse, Steissbein, Iliosakralgelenke, Hüftgelenke), Muskulatur, Bänder und Gewebe von Beckenboden und Bauch, aber auch Bauch- und Beckenorgane, Verbindungs- und Haltestrukturen, untere und vordere Begrenzung, die Brust und der ganze Halteapparat. Die Strukturen können Überdehnungen, Verschiebungen, Zerrungen, Rupturen oder Gewebsverletzungen erfahren haben (Heller, 2015).

Nach dem hormonell bedingten Hoch der ersten Stunden und Tage, wenn die Frau wieder «landet», nimmt sie sich wahr in ihrer neuen Körpersituation. Sie kann sich selber fremd vorkommen, sich unförmig fühlen, unsicher in ihrem veränderten, noch offenen Körper, verletzt, ungeschützt, leer, haltlos. Der Becken- und Bauchbereich fühlt sich vielleicht noch nicht ganz zugehörig an. Sehr häufig atmen die Frauen in der ersten Zeit nach der Geburt oberflächlich, wie wenn dem Bauch- und Beckenraum noch nicht wieder ganz vertraut würde. Die Verbindung mit der Körperbasis, dem Boden unter den Füßen, ist häufig unsicher. Auch die Brust kann sich in ihren Veränderungen fremd anfühlen.

### Somatopsychische Wechselwirkungen

Die körperliche Instabilität spiegelt sich in der emotionalen Verletzlichkeit der Wöchnerin; die Prozesse der Anpassung an die neue Lebenssituation spielen sich auf dem Hintergrund dieser somatopsychischen Wechselwirkungen ab. Können gute Bedingungen für die körperliche Stabilisierung geschaffen werden, wird sich dies auf das psychische Gleichgewicht der Frau auswirken. Gleichzeitig wird dies ihre Selbstanbindung fördern, eigentliche Bedingung für die Bindung zum Kind (Harms, 2008). Wird die Mutter von ihrem Umfeld unterstützt,



**Barbara Blatter**  
Frei praktizierende Hebamme FH

## Liebe Leserin, lieber Leser

*Das ganze Jahr im Umfeld zwischen Asylunterkunft und Villa arbeiten. Pendeln zwischen Armut und Überfluss. Zwischen Agglomerationsgemeinde und Bauernhofweiler. Zwischen grösster Freude und tiefster Trauer. Babys, die zwischen zwei und sechs Kilo wiegen, betreuen. Mütter, die zwischen 15 und 45 Jahren alt sind, begleiten. Da sein für Kinder, Mütter, Väter, Grosseltern, Geschwister, Tanten, Onkel. Baklava und Alpkäse bekommen, als Dank für die Arbeit. Auch Schokolade.*

*Alle Abkürzungen und Feldwege kennen, wenn die Zeit wieder einmal knapp ist und ich schon lange bei der nächsten Wöchnerin sein sollte. Dann dem Polizist ein verlegenes Lachen zeigen, wenn er mich erwischt hat. Besuche zu Hause auch am Sonntag, Feiertag, an Weihnachten und Ostern, an Tagen, an denen ich das Gefühl habe, ausser mir würde niemand arbeiten. Nur weil meine Familie und mein Mann mich immer unterstützen, ist das möglich.*

*Viele Sprachen sprechen und verstehen. Selber aber verschwiegen sein, nichts erzählen dürfen. Selber klar kommen mit all dem, was ich sehe und erlebe. Mütter aus der ganzen Welt treffen. So viele Nationen, die hier in der Schweiz ein Zuhause gefunden haben. Kämpfen fürs Picketgeld. Immer wieder erklären, dass auch Hebammen nicht gratis arbeiten. Knapp wieder das Minimum für die eigene Pensionskasse verpassen.*

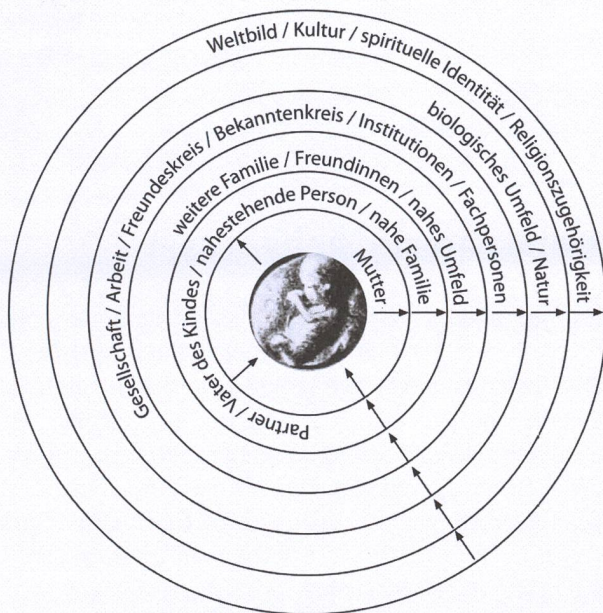
*Immer die neusten Trends in der Geburtshilfe kennen. Auch neue Begriffe kreieren: Es heisst Wochenbett und nicht Wocheneinkaufscenter. Auch nicht Wochenstarbucks. Zuhören und immer wieder über all die Geburtsgeschichten staunen. Dankend den angebotenen Kaffee ablehnen. Bei sechs Hausbesuchen am Tag wäre das einfach des Guten zu viel. Aber nie den arabischen Tee auslassen, den die Schwiegermutter serviert. Und dann, nach Jahren, wieder angesprochen werden auf der Strasse, «Sie waren doch unsere Hebamme im Wochenbett» – schön.*

*B. Blatter*

Herzlich, Barbara Blatter



## Das Kind wird in ein biosoziales Ökosystem hineingeboren



Quelle: nach Vorlagen von Verena Schmid und Susanne Kühnel (1990), adaptiert von Marie-Christine Gassmann

und kann sie über ihren Körper in Verbindung mit sich selber kommen, dann wird sich das Kind bei ihr in Sicherheit fühlen und seine Spannungen abbauen können. Angesichts dieser Tatsachen sollte der nachhaltigen körperlichen Stabilisierung der Wöchnerin eine hohe Priorität gegeben werden. So wird auf naheliegende Weise eine Positivspirale angestoßen, welche die Situation der ganzen Familie günstig beeinflussen kann.

### Sich im Körper wiederfinden

Die Gebärmutter und alle Strukturen, die durch hormonelle und mechanische Einflüsse gedehnt, geöffnet, verschoben wurden, müssen sich zurückbilden, an ihren Ort zurückfinden. Funktionen wie Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, aber auch Haltung und Bewegung müssen sich unter den neuen räumlichen Bedingungen reorganisieren. Die Verletzungen müssen heilen. Der Halteapparat muss sich stabilisieren. Die Frau muss ihre Körpergrenzen neu wahrnehmen, wieder mehr Tonus finden. Sie muss ihr Becken wieder allein «bewohnen» und Boden unter ihren Füßen finden. Gleichzeitig muss sie sich mit der neuen Funktion ihrer Brust zurechtfinden, mit der Beziehung zu ihrem Kind, aber auch zu ihrem Partner und zu ihrem Umfeld. Je nach Verlauf der Geburt muss sich die Frau ihren Körper als Ganzes wieder aneignen, sich damit versöhnen und ihre körperliche Integrität wiederfinden.

### Sich schonen, um Stabilisierung zu ermöglichen

Alle diese Heilungs- und Stabilisierungsprozesse sollen zeitgerecht ablaufen können, möglichst ohne Störung durch vorzeitige Beanspruchung der noch geschwächten körperlichen Strukturen. Dies bedingt Schonung und Ruhe, Intimität und Zuwendung zu sich, dem eigenen Körper und dem Kind. Entscheidend sind dabei ein unterstützendes Umfeld, ein geschützter Raum und genügend Zeit.

In dieser Zeit, zunächst einmal im Frühwochenbett (in angepasstem Mass auch weiterhin), ist auf das Alltagsverhalten der Wöchnerin zu achten. Sie sollte vor allem liegen und sich zwischendurch bewegen. Sitzen und Stehen sind kontraindiziert, zu viel Gewicht lastet da auf Strukturen wie Beckenboden und Bauch, die noch zu nachgiebig und vielleicht noch verletzt sind. Der Beckenboden soll anfangs möglichst entlastet werden, das Becken ausgerichtet sein, sodass die Knochenverbindungen sich organisch zusammenfügen.

Es können einfache, haltgebende Massnahmen aus der Körperarbeit angewendet werden, die bei der Frau Wahrnehmung und Präsenz im Körper fördern. Dies wird den Fluss der Atmung vertiefen und die physiologischen Heilungs- und Rückbildungsprozesse anregen. Bei den Stillpositionen ist auf die Körperbasis zu achten, also auf die Lagerung von Becken und Beinen. Ist der Beckenboden entlastet und das Becken ausgerichtet, kann die Körperbasis auf angenehme Art wahrgenommen werden, die Atmung vertieft sich, der Tonus reguliert sich, und die Verspannungen in Brust und Nacken können nachlassen. Dies wird sich günstig auf den Milchfluss und auf den Zustand der Mamillen auswirken.

### Jede Phase hat ihre Besonderheiten

Kann die Frau in der ersten Zeit auf diese Dinge achten, die sensible Phase der Regeneration nutzen, dann wird die Zeit für sie arbeiten in Richtung nachhaltige Stabilisierung. In ruhigen Wochenbettsituationen ist anschaulich zu beobachten, wie die Wochenbettprozesse ihren Ablauf und ihren Rhythmus haben. Jede Phase hat ihren spezifischen Charakter: die ersten Stunden und ein bis zwei Tage, die Tage drei bis fünf, die restlichen Tage des Frühwochenbettes bis zu den Tagen sieben bis zehn, das Spätwochenbett, in vielen Traditionen die 40 Tage, die mit Schutztabus belegt sind. Dann im grösseren Bogen die neun Monate nach der Geburt (Schmid, 2011), das erste, das zweite und das dritte Trimenon. Hebammen wissen, was diese Phasen charakterisiert und dass es lange dauern kann, bis die Frau in ihrem Körper wieder ganz daheim ist. Auch das neu entstehende Eltern-Kind-System braucht einen besonderen Schutz und sozialen Halt über eine längere Zeit. In einer wohlwollenden Gemeinschaft eingebettet zu sein, ist eine entscheidende Ressource für die Familie und die beste Prophylaxe gegen elterliche Überforderung.

### Notfallmodus nur aktivieren, wenn nötig

In Situationen, wo die Frau sich nicht erlauben kann, in den Schon- und Ruhemodus zu gehen, z. B. wenn das Leben oder die Gesundheit des Kindes bedroht sind oder die Lebenssituation an sich unsicher ist, kann sie ihren «Notfallmodus» aktivieren. Hier kommt die menschliche



Fähigkeit zum Zug, in akuten Notsituationen alle Kräfte zu mobilisieren, um zu funktionieren und das Überleben zu sichern. Klingt die Gefahr wieder ab, sollte die Mutter nach Möglichkeit in einen schonenden Modus zurückkehren und die Ruhezeit nachholen. Dieser Modus sollte nicht unnötigerweise aktiviert werden, d. h., die noch empfindlichen Strukturen sollten nicht vorzeitig belastet werden, wenn keine Notsituation besteht.

Der Preis für das Übergehen der Aufbauschritte, für den schnellen Übergang in den Alltag, ist ein fragiles Gleichgewicht, das nach einigen Monaten von Durchhalten kippen kann. Eine Negativspirale der Überforderung kann sich in Gang setzen und unter Umständen in Richtung postpartale Depression führen.

Voraussetzung für ein schonendes Alltagsverhalten im Wochenbett ist die Selbstwahrnehmung der Wöchnerin. Es ist nicht sinnvoll, im Frühwochenbett routinemässig Schmerzmittel zu verabreichen und damit die Wahrnehmung der Körpersignale zu unterdrücken. Damit wird ein Verhalten gefördert, das die Heilungs- und Stabilisierungsprozesse stört. Die Wöchnerin nimmt ihren noch empfindlichen Beckenboden nicht mehr wahr und verbringt Stunden in sitzender Position. Sie verpasst damit die sensible Phase, in welcher der Heilungsprozess Schonung verlangt. Bei der Schmerzmedikation im Wochenbett ist zu auch zu bedenken, dass das gestillte Kind in seiner ersten Anpassungszeit zusätzlich belastet wird mit Substanzen, die es über seine Leber verarbeiten und ausscheiden muss; dies in einer Zeit, in der es schon mit dem Bilirubin zurechtkommen muss.

### Als Hebamme die Positivspirale anstossen

Aufgrund ihrer Fachkompetenz und ihrer Rolle steht die Hebamme hier in der Verantwortung. Sie kennt das Kontinuum von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Sie weiss um die physiologischen Prozesse und um die Krisen in diesem Kontinuum. Sie kennt auch die Störfaktoren und möglichen Komplikationen. Ihre Arbeitsweise ist grundsätzlich salutogen, d. h. sie arbeitet daran, auch oder gerade in regelabweichenden oder regelwidrigen Situationen den gesunden «Faden» wiederzufinden und zu stärken (Schmid, 2011). Daraus ergibt sich eine vorausschauende, differenzierte und nachhaltige Arbeitsweise. Das erste Prinzip heisst «nicht schaden». Professionelle salutogene Hebammenarbeit bedeutet, die sensiblen Phasen nicht ungenutzt vorbeistreichen zu lassen, sondern die erwähnte Positivspirale anzustossen. Je mehr geburtsmedizinische Interventionen stattgefunden haben und je entfremdender die Geburtshilfe war, desto entscheidender ist die differenzierte professionelle Arbeit im Wochenbett, um bei der Wöchnerin den Zugang zu ihrer Eigenkompetenz wieder zu öffnen.

### Wissen und wahrnehmen, was geschieht

Die Anerkennung ihrer Körperrealität durch die Hebamme kann die Frau mit sich selber in Kontakt bringen und ihre Eigenwahrnehmung stärken. Zusammen können Wöchnerin und Hebamme die Heilungs- und Stabilisierungsprozesse beobachten und mittels einfacher Körperarbeit bewusst machen und unterstützen. Die Wöchnerin muss wissen, aber auch wahrnehmen, was in ihrem Körper geschieht. Schmid nennt dies «gesättigte

Information» (Schmid, 2011). Diese Art von Information beinhaltet neben der rationalen auch die somatisch-emotionale Ebene. Erst da kann eine verantwortungsvolle, klientinnenzentrierte Betreuung beginnen. Aufklärung muss an die Stelle der alten Schutztabus treten und ist die Basis für eine Betreuung der Frau auf Augenhöhe. Aufklärungsbedarf besteht bei den werdenden Eltern, aber auch beim Umfeld, in der Gesellschaft und nicht zuletzt bei den involvierten medizinischen Fachpersonen. Hebammengeleitete Geburtshilfe muss auch das Wochenbett einschliessen.

Die körperliche Integrität der Frau und Mutter ist keine Nebensache. Soll die Frau ihr Leben als Mutter nicht schon geschwächt antreten, darf ihr Regenerationsprozess nach der Geburt nicht vernachlässigt werden. Nachhaltigkeit in der Geburtshilfe heisst langfristige Förderung der physischen und psychischen Gesundheit, der Bindungsfähigkeit und des Vertrauens in die eigene Lebenskompetenz für das Kind, die Mutter, den Vater und die Familie – also auch Prophylaxe gegen elterliche Überforderung.

Nachhaltiges Handeln sei keine angeborene Stärke des Menschen, sagt Odent (2015). Deshalb vielleicht ist die hier skizzierte, an sich naheliegende Arbeitsweise (noch) nicht selbstverständlich?

### Literatur

- Harms, T. (2008) Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung, Krisenintervention, Eltern-Baby-Therapie. Berlin: Ulrich Leutner Verlag.
- Heller, A. (2015) Nach der Geburt: Wochenbett und Rückbildung. 2. Auflage. Stuttgart: Thieme.
- Lang, C. (2009) Bonding. Bindung fördern in der Geburtshilfe. München: Urban und Fischer.
- Liedloff, J. (2013) Auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit. Original: The Continuum Concept (1977). München: C.H.Beck.
- Odent, M. (2015) Es ist nicht egal, wie wir geboren werden. 2. Auflage. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag.
- Schmid, V. (2011) Schwangerschaft, Geburt und Mutterwerden. Ein salutogenetisches Betreuungsmodell. Hannover: Elwin Staudé Verlag.