

# Nach der Geburt: Erholung für die Mutter!

In den ersten 6 Wochen erholt sich die Mutter von der Geburt.  
Das Baby braucht eine gesunde Mutter.



Ich brauche Kraft für mich.  
Ich brauche Kraft für mein Baby.

## Wie bekomme ich Kraft?

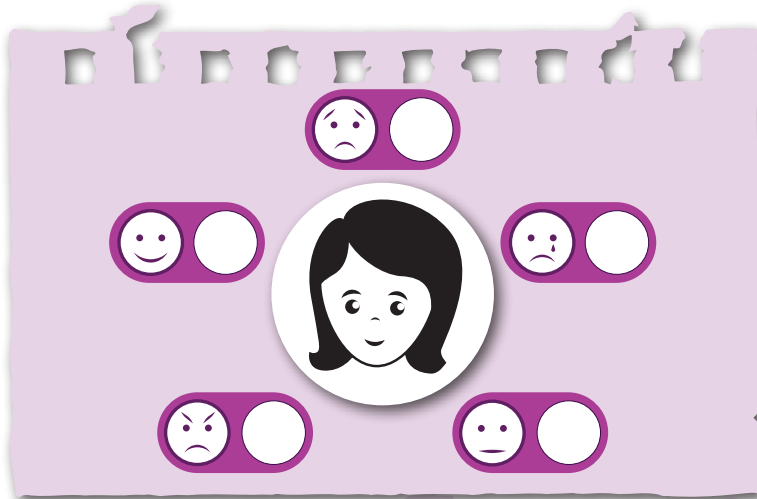
Zum Beispiel:  
Ich schlafe, wenn das Baby schläft.  
Andere kaufen ein.



## Mutter-Gefühle

Bei vielen Müttern wächst die Liebe zum Kind langsam.  
Viele Mütter gewöhnen sich erst an die Verantwortung.  
Manche Mütter sind nach der Geburt traurig.  
Manche Mütter haben nach der Geburt Angst.  
Manche Mütter denken:  
Ich schaffe es nicht.

## Wie geht es mir?



## Ich bin nicht allein!

Auf jeden Fall darüber reden!  
Hebamme oder Arzt helfen weiter.  
Das ist wichtig für mich und mein Baby!

Arzt:

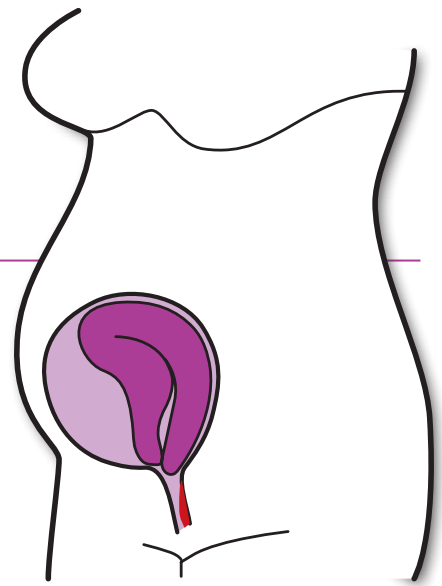


Hebamme:



## Gebärmutter

Die Gebärmutter wird wieder kleiner.  
 Es gibt eine Wunde in der Gebärmutter.  
 Dort war der Mutter-Kuchen angewachsen.  
 Die Wunde muss abheilen.  
 Deshalb blute ich aus der Scheide.  
 Das dauert etwa 6 Wochen.



## Becken-Boden-Muskeln

Die Becken-Boden-Muskeln halten meine Blase,  
 den Darm und die Gebärmutter.  
 Die Becken-Boden-Muskeln sind gedehnt.  
 Das kommt von der Schwangerschaft und von der Geburt.  
 Die Becken-Boden-Muskeln brauchen Schonung.  
 Das dauert einige Monate.  
 Dann werden sie wieder fest.

### Tipp:

In den ersten Monaten keine schweren Sachen über 5 kg tragen.  
 Die Becken-Boden-Muskeln können das Gewicht noch nicht halten.

- Keinen Einkauf tragen.
- Keine Getränke-Kisten tragen.

## Bauch-Muskeln

Die Bauch-Muskeln sind für den schwangeren Bauch weiter geworden.  
 Jetzt ziehen sie sich wieder zusammen.

### Tipp:

Die Hebamme zeigt die richtigen Übungen.  
 Sprechen Sie sie an.

Die Kranken-Kasse zahlt einen Kurs.  
 Der beginnt ungefähr 3 Monate nach der Geburt.  
 Fragen Sie die Hebamme.  
 Oder den Frauen-Arzt.

## Stillen

Mit der Zeit klappt das Stillen immer besser.  
 Meine Brüste gewöhnen sich an das Stillen.  
 Das Stillen ist manchmal anstrengend.

### Tipp:

Die Mutter macht es sich mit dem Baby gemütlich.  
 Dann klappt das Stillen besser.  
 Welcher Platz in Ihrer Wohnung ist gemütlich?  
 Stillen Sie immer an diesem Platz.