



Malbild der Woche

Emilias glückliches Pferd

Dieses schöne Bild hat uns Emilia Paul (5) aus Untermünkheim gemalt. Emilia hat sich für das Motiv entschieden, weil sie Pferde

liebt. Liebe Kinder, macht doch auch mal mit! Schickt euer Bild an: Südwest Presse Hohenlohe, Haalstraße 5+7, 74523 Schwä-

bisch Hall oder per E-Mail an die Adresse redaktion.hata@swp.de, Stichwort: „Mal-ecke“.

„Wir geben Gefühlen Raum und bemuttern die Mutter“

Qualifikation Marie Herrmann hat eine Online-Schulung ins Leben gerufen, die zur Wochenbettbegleitung ausbildet. Ihre Überzeugung: Das Kindbett muss mehr in den Fokus gerückt werden. *Von Jessica Wolf*

Neun Monate lang hat die Mutter das Kind im Bauch getragen, sie hat Geburtsvorbereitungskurse besucht und sich gemeinsam mit ihrer Hebamme vorbereitet. Anschließend lag sie stundenlang in den Wehen und brachte ihr Baby zur Welt. Einen Tag später verlässt sie das Krankenhaus wieder, doch zu Hause erwartet sie nicht nur die Säuglingspflege, sondern auch der Haushalt. Ihr Partner arbeitet und so ist sie den Großteil des Tages auf sich allein gestellt – in einer für sie komplett neuen Situation.

So oder zumindest so ähnlich geht es vielen Müttern nach der Geburt, das weiß auch Marie Herrmann aus Speckheim bei Schrozberg. Die dreifache Mutter erzählt, dass das Wochenbett und die damit einhergehenden körperlichen sowie mentalen Herausforderungen in keinem der von ihr besuchten Geburtsvorbereitungskurse Thema gewesen seien. Dabei sei es laut ihr gerade das Wochenbett, in dem so viel mit der Mutter passiere, das oft wenig bis gar nicht nachvollziehbar für diejenigen sei, die noch nie ein Kind geboren haben. „Der Körper und die Seele sind wund. Man ist immer zu zweit im Körper und plötzlich ist man leer“, beschreibt sie das Gefühl nach der Geburt. Man sei auf einmal ein anderer Mensch und der Prozess des Mutterwerdens setze ein. „Plötzlich ist da ein kleines Wesen, für das man verantwortlich ist.“

Sie ist überzeugt, dass die Mutter in dieser Zeit besonders viel Ruhe braucht. Und um das zu gewährleisten, soll es künftig Wochenbettbegleiterinnen und Wochenbettbegleiter geben. Die 34-jährige Familienbegleiterin suchte sich im vergangenen Jahr Fachleute aus verschiedenen Bereichen und stellte eine umfassende Online-Ausbildung auf die Beine, die zur Wochenbettbegleitung ausbildet und im April erstmals startete.



Die 34-jährige Marie Herrmann aus Speckheim bei Schrozberg ist dreifache Mutter, Familienbegleiterin und Ausbilderin für die Wochenbettbegleitung. *Foto: Jessica Wolf*

Gemeinsam mit einer Hebamme, einer Ärztin, einer Stillberaterin und noch vielen anderen Expertinnen und Experten entstanden schließlich rund 40 Stunden Videomaterial, unter anderem zu den Themen der Körperpflege im Wochenbett, dem Familienmanagement im Hinblick auf die Betreuung von Geschwisterkindern oder zu Haushaltsführung,

„Wir wollen nicht führen oder eine Richtung vorgeben, sondern unterstützen. Wir nehmen an die Hand.“

Hygiene sowie Lebensmittelkunde. Wichtig war ihr, eine familienfreundliche Alternative zu anderen Mütterpflege-Ausbildungen zu schaffen, die oft bis zu 6000 Euro kosteten und überwiegend in Präsenz stattfänden.

Nach Abschluss der Ausbildung begleitet die zertifizierte Wochenbettbegleiterin oder der Wochenbettbegleiter die Mutter im Alltag. „Damit die frisch-

gebackene Mutter die Gelegenheit hat, die Geburt zu verarbeiten“, erläutert Herrmann. „Man kann nicht im Prozess des Mutterwerdens wachsen, wenn man an Einkauf und Haushalt denken muss.“

Die Zeit nach der Geburt habe in unserer Gesellschaft an Wert verloren, eine neue Wochenbett-Kultur müsse her. „Die Frau muss funktionieren“, so lautet nach Herrmann immer noch die Erwartung. „Die Leistungsgesellschaft geht auf Kosten der Gesundheit der Frau.“

Die Frauen müssten sich die Zeit aber auch selbst zugestehen, die Verantwortung abzugeben würde vielen nicht leichtfallen. Genügend Ruhe mit dem Baby sei jedoch wichtig, um eine gesunde Mutter-Kind-Bindung herzustellen.

Die Aufgaben der Wochenbettbegleitung ergeben sich in Absprache mit der Mutter und sind etwa Einkaufen, Wäschewaschen, Kochen. Kurzum: all das, was im Haushalt anfällt, zu erledigen sowie „die Mutter in allen Bedürfnissen zu umsorgen“, wie Herrmann ausführt. Die Begleitung nimmt auch mal das Baby ab, damit die Mutter schlafen kann, badet das Kind oder unterstützt anderweitig bei der Säuglingspflege. Auch beantwortet sie Fragen und kann auf passende Ansprechpartner verweisen. Sie gibt weiter den Gefühlen der Mutter Raum und hört ihr zu. Herrmann fasst es so zusammen: „Wir bemuttern die Mutter.“

Dabei hat sie sich bewusst gegen den Begriff der Mütterpflege entschieden. „Wir begleiten, wir nehmen an die Hand. Wir wollen nicht führen oder eine Richtung vorgeben, sondern unterstützen“, erläutert sie. Manche Frauen benötigten dabei mehr Hilfe, andere wollen vielleicht nicht allein sein oder bräuchten jemanden zum Reden, der sie nachvollziehen kann.

Was laut der Ausbilderin viele nicht wissen: Jede Frau hat einen Anspruch auf eine solche Wochenbettbegleitung und die Krankenkasse übernimmt alle Kosten – sofern der Partner nicht in Elternzeit ist.

Familienleben

Wirklich schon „der Große“?

Alyssa Schwarz
Bloggerin und
begeisterte Mutter
von drei Kindern



Wie viel kann ich von meinem ersten Kind erwarten? Ich sehe, wie viel er in den letzten fünf Jahren gelernt hat und was er inzwischen alles kann. Aber auch wenn er das älteste Kind ist, ist er doch eigentlich noch recht klein.

Wie schnell bin ich, mein erstgeborenes Kind „der Große“ zu nennen – was er auch in gewisser Weise natürlich ist. Er ist nicht mehr vier oder 1,5 Jahre alt wie seine Schwestern. Ich kann ihm größeres Vertrauen für größere Dinge geben. Er kann inzwischen so viel von dem, was er vor ein paar Jahren, Monaten oder sogar Wochen noch nicht konnte.

Dinge, die ihm früher schwerfielen, kann er heute teilweise ohne Probleme bewältigen. Und trotzdem zeigt er mir immer wieder deutlich, dass er nicht nur „der Große“ ist – und auch nicht sein will. Manchmal vergesse ich, dass fünf Jahre noch nicht sehr viel sind. Vor ein paar Monaten traf ich im Supermarkt zufällig eine Freundin. Wir redeten nur kurz im Vorbeigehen – und ich weiß nicht mehr genau, wie wir darauf kamen. Aber ich denke immer wieder an ihre Worte: „Ja, in eurer Konstellation ist er ‚der Große‘. Aber stell dir mal vor, er wäre euer jüngstes Kind und du hättest zwei weitere Kinder mit 8 und 11 Jahren. Da würden seine fünf Jahre weniger wirken.“

Ich möchte ihm auch weiterhin viel zutrauen, aber dennoch möchte ich von meinem großen, kleinen Kind nicht zu viel erwarten. Ich bleibe auf der Suche nach einem guten Weg zwischen Bestärken, mutige Schritte zu gehen und Verantwortung zu übernehmen, ohne ihn zu überfordern.

Info Alyssa Schwarz (29) ist gebürtige US-Amerikanerin, gelernte Kauffrau und Cappuccino-Genießerin. Sie lebt zusammen mit ihrem Ehemann Matthis und drei kleinen Kindern in Hall. Mit der Geburt ihres ersten Kindes startete sie 2017 einen Blog, um ihre Gedanken über ein friedvolles Familienleben festzuhalten.

Kinderbuch

Smoothie macht schlau

Ein Tipp von Dorothea Lebrecht aus der Stadtbibliothek Hall

Seit der Lehrer jeden Morgen großzügig seinen gesunden Smoothie mit Ella und ihren Freunden teilt, sind sie alle wie durch ein Wunder ganz besonders schlau. Matheunterricht wird zum Kinderspiel, und auch sonst sind plötzlich alle glänzende Schüler. Dumm nur, dass die Wirkung immer nach ein paar Stunden wieder nachlässt. Dann haben sie keinen Durchblick mehr. Das allerdings weiß Direktor Schornstein nicht. Er ist so begeistert von der superschlauen Klasse, dass er ein Fernsteam einlädt, um dies der ganzen Welt zu zeigen. Doch dann ist der Kanister mit Smoothie leer. Und nun? Timo Parvelas Buch „Ellas Klasse und der Wundersmoothie“ ist ein köstliches Lesevergnügen für Kinder ab acht Jahren.

Info „Ellas Klasse und der Wundersmoothie“ von Timo Parvela, Hanser-Verlag, 112 Seiten, erschienen 2021, ISBN-Nr.: 978-3446268159.

