

Gesund groß werden

Schwangerschaftsende, Geburt &
Wochenbett

familien^v

Der Katholische
Familienverband der
Erzdiözese Wien

Schwangerschaftsende, Geburt & Wochenbett

- Mentale Vorbereitung auf die Geburt
- Rolle der Partner
- VRANNI Fragen
- Die Psyche im Wochenbett
- Strategien zur Stressbewältigung und emotionale Unterstützung

familien^v

Der Katholische
Familienverband der
Erzdiözese Wien

Wer bin ich?



Magdalena Kellaridis, MA

- Mama von 3 Kindern (Tochter, Zwillingssbuben)
- Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Bachelor in Psychologie, Psychologie Professorin, Coach, Familienberaterin, Trainerin
- Bachelor in Psychologie: Spezialisierung in Epigenetik und prä- & perinatalen Wissenschaften
- **Mein Antrieb:**
Ich träume von einer Welt, die friedlicher, gesünder und lebenswerter ist – für uns, unsere Kinder und die kommenden Generationen. Mein Wunsch ist es, Menschen zu begleiten, zu informieren und zu unterstützen, damit sie wissen, was es braucht, damit Kinder von Anfang an ein gesundes Fundament für ihre langfristige körperliche und mentale Gesundheit erhalten. Wenn Kinder dieses gesunde Fundament haben, ist das nicht nur ein Gewinn für sie selbst, sondern auch für die Gesellschaft und die Natur. Doch nicht nur Kinder profitieren – auch Erwachsene können ihre Gesundheit bewahren und Krankheiten vorbeugen, wenn sie auf ihre mentale Gesundheit achten. Für eine gesündere, friedlichere und glücklichere Zukunft für ALLE!

Gegen Ende der SS wird es körperlich und mental anstrengend!

- Mach Atemübungen
- Lass dich massieren
- Lass dich verwöhnen
- Streichele deinen Bauch
- Meditiere
- Lass dir Dinge abnehmen
- Teile deine Ängste und Wünsche jemanden mit.
- Bereite dich mental auf die Geburt vor.
- Ein Bauchband kann eine große Erleichterung bringen.
- Ein Keilkissen kann beim Schlafen helfen.

Mögliche Fragen, die du dir stellen kannst

- > Was für Hoffnungen habe ich für die Zeit nach der Geburt?
- > Wer soll mich "im Wochenbett" begleiten?
- > Wer kann meinen Haushalt schupfen wenn ich "im Wochenbett" bin?
- > Wer passt auf mein älteres Kind auf?
- > Wie gut ist das ältere Kind auf die Veränderung vorbereitet ? (speziell wenn es ein Muster gibt, dann ist Veränderung nicht so leicht.)
- > Welche Geburtsinterventionen möchte ich, welche nicht.

Mentale Vorbereitung auf die Geburt

- Positive Einstellung zur Geburt
- Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten vor der Geburt
- Techniken zur mentalen Entspannung (Atemübungen, Visualisierung)
- Aufbau eines realistischen Bildes der Geburtssituation
- Auseinandersetzung mit den möglichen Herausforderungen (z.B. Schmerz, Komplikationen)
- Der Einfluss von früheren Geburtserfahrungen oder Traumata

Rolle des Partners

- Emotionale Unterstützung: Der Partner als Stütze während der Geburt
- Das Sprachrohr für Mutter und Kind!
- Umgang mit den eigenen Ängsten und Unsicherheiten und denen der Mutter (Männer und Frauen brauchen etwas anderes! Redet vorher miteinander)
- Auch der Vater hat eine Geburt erlebt, die eigene!! Wenn diese schwierig war, welche mögliche Auswirkung hat sie jetzt?
- Der Vater bleibt **IMMER** beim Kind.

Wochenbett

manche sagen viertes Trimester (nur tria heißt 3...)

- Dauer 6-8 Wochen
- Zeit für Körper, Geist und Seele sich langsam umzustellen von SS, Geburt, neue Rolle als Eltern

VRANNI Fragen

V – Vorteile: Was sind die Vorteile für mich und das/die Baby(s)?

Um auch abwägen zu können, für wem die Vorteile mehr ins Gewicht fallen.

R – Risiken: Was sind die Risiken für mich/Babys?

Mehr Klarheit über mögliche Risiken. Wie sind die Statistiken? Zum Beispiel: Ich verspüre keinen Schmerz durch die Vollnarkose, aber das Risiko, dass mein Kind nach der Geburt intensivmedizinisch betreut wird steigt um xx%.

A – Alternativen: Gibt es Alternativen, und warum sind sie besser/schlechter? Für wen?

Kritische Betrachtung von Alternativen. Ermutigung, verschiedene Optionen zu erkunden und deren Vor- und Nachteile abzuwägen, um die am besten geeignete Entscheidung für Mutter und Kind zu treffen.

N – Nichtstun: Was wäre, wenn man nichts täte?

Über die Konsequenzen des Nichtstuns nachdenken. Abwägen ob & warum eine Intervention erforderlich ist. Ein gutes Beispiel ist die Einleitung. Oft wird bereits bei 40+0 eingeleitet, aber wenn es keine medizinische Notwendigkeit gibt, kann eigentlich 10 bis 14 Tage abwarten. (Oft stimmt der errechnete Termin nicht!)

N – Notwendigkeit: Muss das, was getan werden muss, nun getan werden? Oder kann man warten?

Ermutigung zeitlichen Abwägung von Entscheidungen. Manchmal ist es sinnvoll, zu warten und weitere Informationen zu sammeln, bevor eine endgültige Entscheidung getroffen wird. Anderes muss aber sofort gemacht werden, weil je länger man abwartet, desto mehr und weittragender können die Folgen sein.

I – Intuition: Was sagt meine Intuition?

Die letzte Frage erinnert daran, auf die innere Stimme zu hören. Die Intuition kann eine wertvolle Quelle für Selbstvertrauen & Gewissheit sein. Eigentlich haben Frauen ein gutes Bauchgefühl wie es ihnen & dem Baby geht, was sie schaffen können & was nicht.

Die Psyche im Wochenbett

- Es macht etwas mit den Neugeborenen, Eltern, Geschwistern, Großeltern
- Ein neuer Lebensabschnitt anpassen, einleben eingewöhnen
- Funktioniert alles? Ist „alles“ notwendig?
- Hormone, Erwartungen von sich und anderen, frühere Erfahrungen..
- Postpartale Stimmungsschwankungen: Baby Blues (50-80%) vs. Postpartale Depression (15-20%)
- Einfluss von Schlafmangel und körperlicher Erschöpfung auf die Psyche
- Der Druck, "perfekte" Eltern zu sein: Umgang mit unrealistischen Erwartungen

Vorbereitung ist alles!

Tägliche/Wöchentliche Aufgabe	Wer macht das	Wer kann es sonst machen	Ist es wirklich notwendig	Zeitersparnis in Zeit/Anders machen
-------------------------------	---------------	--------------------------	---------------------------	-------------------------------------

Strategien zur Stressbewältigung und emotionale Unterstützung

- Liste mit Dingen die mir gut tun.
- Wer kann mich unterstützen damit ich Zeit für mich habe
- Welche ExpertInnen können mich in dieser Zeit begleiten? IBCLC Stillberaterin, Hebamme die mich im Wochenbett begleitet (gerade für Mehrlingseltern, Frühgeborenen und beim 1. Baby sehr wertvoll)
- Verarbeiten der Geburt- Schreibaby? Baby Heilbad, Geburtsaufarbeitung
- Atem und Entspannungsübungen
- Frische Luft/Natur
- Pausen
- Kuscheln
- Netzwerk/Austausch in SS oder dann schön langsam nach Wochenbett

Übung

Atmen, entspannen, Kontakt zum Baby

Vielen Dank!

Fragen?

www.kelaridis.at
office@kelaridis.at

Abonniere gerne meinen
Newsletter.

[www.subscribepage.io/weekly
_newsletter_kelaridis](http://www.subscribepage.io/weekly_newsletter_kelaridis)

Auch auf meinem Blog findest
du viele Informationen zum
Thema mentale Gesundheit
von Anfang an.