

Selbstfürsorge während Schwangerschaft und Wochenbett



Von Maria Kuhn, Hochschule Coburg

Selbstfürsorge meint die Fähigkeit, mit sich selbst gut umzugehen, sich mit seinen Bedürfnissen und Wünschen ernst zu nehmen und auch aktiv zum eigenen Wohlergehen beizutragen. Wenn wir sagen können: „Ich kenne meine Ressourcen“ oder „Ich bin mir im Klaren darüber, dass ich nur begrenzt belastbar bin“ zählt das bereits zur Selbstfürsorge.

Es geht darum, dass wir unsere Grenzen kennen, unsere Kraftquelle benennen können und wir uns um unsere Gesundheit sorgen.

Selbstfürsorge hat auch nichts mit Egoismus zu tun, obwohl das in der Gesellschaft manchmal so kommuniziert wird – erst recht, wenn Mütter darüber sprechen.

In der Schwangerschaft lernen wir auf unseren Körper zu achten und die Signale wahrzunehmen. Ab der Geburt liegt unser Fokus oft auf unserem neugeborenen Kind und das ist ganz natürlich. Unsere Bedürfnisse und Wünsche geraten in den Hintergrund. Doch der Umgang mit den eigenen Emotionen und Gefühlen ist wichtig, wir als Mütter sind wichtig!

Um Ihre Selbstfürsorge in der Schwangerschaft zu stärken, habe ich für Sie eine Liste mit Möglichkeiten zusammengestellt:

- Notieren Sie sich, was Ihnen Kraft gibt. Sind es Aktivitäten? Sind es Menschen? Welche und warum? Bei welcher Tätigkeit verlieren Sie das Gefühl von Zeit? Was schenkt Ihnen neue Energie? Es kann hilfreich sein, auf so eine Liste zurückzugreifen, wenn Sie müde und gestresst sind.
- Bauen Sie sich ein Netzwerk aus UnterstützerInnen für das Wochenbett auf und schreiben Sie die Namen ganz konkret auf eine Liste. Wen können Sie anrufen, wenn Sie Essen benötigen? Wer könnte für Sie einkaufen gehen? Von wem bekommen Sie Ermutigung? Wer könnte mit den Geschwisterkindern spielen? Fragen Sie diese Menschen bereits in der Schwangerschaft für eine Aufgabe an.
- Nehmen Sie Ihre Ängste und Ihre Emotionen ernst. Die neue Mutterrolle kann Angst machen oder sie bringt Verborgenes ans Licht. Sie als Mutter sind wichtig, Ihre Empfindungen zählen. Teilen Sie dies mit einer Person, der Sie vertrauen.
- Gehen Sie an die frische Luft, bewegen Sie sich, wagen Sie sich in die Sonne. Und wenn es Ihnen in der Schwangerschaft noch möglich ist, besuchen Sie einen Entspannungs- oder einen Stressbewältigungskurs. Die Erfahrungen, die Sie dort sammeln, werden Ihnen helfen, mit der neuen Situation als Mutter besser zurecht zu kommen.
- Es ist wichtig, sich auf die Geburt vorzubereiten. Aber planen können wir wenig. Und das hat auch nichts mit dem eigenen



Versagen zu tun. Bleiben Sie offen für die Ratschläge und Empfehlungen des Fachpersonals. Sie können ihnen vertrauen.

- Und zum Abschluss noch eine konkrete Übung: Die zehn Finger der Dankbarkeit. Überlegen Sie abends im Bett für jeden Ihrer Finger etwas, wofür Sie an diesem Tag dankbar waren oder wenn das für Sie schwierig ist, worauf Sie sich am nächsten Tag freuen.

*Maria Kuhn
ist wissenschaftliche
Mitarbeiterin und Doktorandin an der Hochschule Coburg.
In ihrer Doktorarbeit untersucht sie, wie Selbstfürsorge
in der Schwangerschaft einer Wochenbettdepression
vorbeugen kann.*

Schauen Sie sich zu diesem Thema auch die Rückseite des HERZBLICKS an und melden Sie sich für die Mein Baumhaus-Studie zur Selbstfürsorge in der Schwangerschaft an! Sie richtet sich auch speziell an schwangere Frauen mit einem angeborenen Herzfehler. Einfach die App downloaden, mitmachen, profitieren und dabei die Forschung unterstützen. Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

www.meba-studie.de