

Willkommen,  
kleiner Schatz!



Dein Wochenbett-Begleiter  
für eine unbeschwerte Zeit mit deinem Baby

**Multi-Mam®** A BETTER BEGINNING

## Liebe frischgebackene oder werdende Mami,

das eigene Baby zum ersten Mal zu sehen und im Arm zu halten, gehört ganz sicher zu den emotionalsten Augenblicken im Leben einer Frau. Wenn du gerade selbst ein Kind zur Welt gebracht hast oder auf die Geburt wartest, weißt du aber auch, dass sich unter die überwältigenden Glücks- und Muttergefühle durchaus die einen oder anderen Ängste und Sorgen mischen können.

Was erwartet mich bei der Geburt und im Wochenbett, werde ich alles richtig machen und meinen Schatz von Anfang an optimal versorgen? Nicht nur Erstgebärende fühlen sich durch ihre neue Rolle als Mutter und die immense Verantwortung für den Säugling oft verunsichert. Bist du erschöpft oder hast du vielleicht schmerzhaft Wunden wie Dammrisse oder Kaiserschnittnarben davongetragen, nährt dies erst recht Zweifel an den eigenen Kräften und Möglichkeiten.

Unser kleiner Ratgeber soll dir die ersten Tage und Wochen mit deinem Baby leichter machen, indem er drängende Fragen rund um Geburt und Wochenbett beantwortet. Unter anderem erfährst du, wie es zu den typischen Blessuren im Intimbereich oder wunden Brustwarzen kommt. Profis wie Ärzte und Hebammen teilen ihr Wissen und geben dir so das Gefühl, kein Einzelfall und mit deinen Nöten nicht allein zu sein. Und last, but not least haben wir jede Menge Wohlfühl Tipps für dich und deinen kleinen Liebling zusammengestellt – von Dos & Don'ts nach der Geburt über vorbeugende Maßnahmen wie Dammmassagen bis hin zu praktischen Hilfen bei Geburtsverletzungen und Stillproblemen.

Schließlich möchten wir, dass ihr beide euer Miteinander unbeschwert und entspannt genießen könnt.

Herzlichst, dein  
Multi-Mam Team



Das große Glück ist  
manchmal ganz klein.

(Sprichwort)

## Inhalt:

---

### Seite

- 4 Die Geburt:**  
Aus dem Bauch mitten ins Herz
  
- 5 Frauen fragen – Expert\*innen antworten:**  
Wissenswertes zu Geburt und Wochenbett
  
- 6-7 Ankommen, ausruhen, kennenlernen:**  
Darum ist das Wochenbett so wichtig für dich und dein Baby
  
- 8-9 Deine Wochenbett-Checkliste:**  
Diese Dinge solltest du vorab erledigen, besorgen und bereithalten
  
- 10-11 „Das hat mir keiner vorher gesagt“:**  
Mütter erzählen von ihrem Babystress
  
- 12-13 Wohlfühl Tipps:**  
Was hilft am besten bei Dammrissen, Kaiserschnittnarben, wunden Brustwarzen & Co.?
  
- 14-15 Auf einen Blick:**  
Lesestoff, Ansprechpartner\*innen & Kontakte, Surfen & Stöbern

## Die Geburt: Aus dem Bauch mitten ins Herz

Nie liegen Schmerz und Glückseligkeit so nah beieinander wie bei einer Geburt. Manche Frauen haben das Gefühl, die Kontraktionen und Dehnungen keine Sekunde länger auszuhalten. Doch kaum ist das Baby auf der Welt, überkommt sie eine Welle der Euphorie und verdrängt die unangenehmen Erinnerungen.

Erfreulicherweise verlaufen die allermeisten Geburten komplikationslos. Dennoch ist jede einzelne eine gewaltige Kraftanstrengung, die sich über Stunden und manchmal sogar Tage hinzieht. Schließlich passieren Babys den engen Geburtskanal normalerweise nicht in einem „Rutsch“, sondern schrauben und winden sich peu à peu voran und laufen dabei sogar Gefahr, stecken zu bleiben. Unter der Geburt werden die beteiligten und angrenzenden Organe und Gewebe der werdenden Mutter heftig gedrückt, gestaucht und geweitet. Kein Wunder also, dass die meisten von ihnen mehr oder weniger ausgeprägte Blessuren

davontragen. Besonders häufig ist der an die Vulva und damit den letzten und entscheidenden Engpass grenzende Damm betroffen. Bei etwa jeder dritten Geburt reißt dieser ein oder wird im Vorfeld chirurgisch erweitert, um den Weg für das Baby freizumachen. Sicher vermeiden lassen sich diese Verletzungen des Intimbereichs nur durch einen Kaiserschnitt, der jedoch ebenfalls eine größere Wunde mit sich bringt.

### Gut zu wissen:

Dank moderner Nahttechnik und Wundversorgung reduzieren sich die Schmerzen nach Dammverletzungen oder Kaiserschnitten auf ein Minimum. Sitzen, Stehen oder Zur-Toilette-Gehen stellen für die frischgebackene Mutter dennoch nicht selten eine Herausforderung dar. Viele haben daher den Wunsch, vorbeugend aktiv zu werden oder den Heilungsprozess tatkräftig zu unterstützen, um sich mit allen Sinnen ihrem Baby widmen zu können.

### Wusstest du, dass ...

- ... im vergangenen Jahr 773.100 Kinder in Deutschland das Licht der Welt erblickt haben?
- ... pro Jahr mehr als 14.000-mal Zwillinge, 265-mal Drillinge und 5-mal sogar noch mehr Babys auf einen Streich geboren wurden?
- ... alle anderen kleinen Mädchen und Jungen hierzulande erst nach durchschnittlich über vier Jahren ein Geschwisterchen bekommen?
- ... bei etwa jeder dritten Geburt ein Kaiserschnitt vorgenommen wird?
- ... nur zwei Prozent der Frauen zu Hause oder in einem Geburtshaus statt in der Klinik entbinden?



**Du wirst für mich  
einzig sein in der  
Welt. Ich werde für  
dich einzig sein in  
der Welt.**

(Antoine de Saint-Exupéry  
in „Der kleine Prinz“)

## Frauen fragen – Expert\*innen antworten: Wissenswertes zu Geburt und Wochenbett

### Welcher Geburtsort ist der richtige für mich?

Am verlockendsten findest du es sicher, dein Baby in den eigenen vier Wänden oder der heimeligen Atmosphäre eines Geburtshauses zu entbinden. De facto entscheiden sich die meisten Frauen dann doch für spezialisierte Kliniken, in denen neben Gynäkologen und Hebammen jederzeit Narkose- und Kinderärzte vor Ort sind. Ein weiteres Kriterium kann sein, dass die Damm- und Kaiserschnittraten der Einrichtung unter dem Durchschnitt liegen oder „Extras“ wie alternativmedizinische Verfahren angeboten werden. Sogenannte „Babyfreundliche Kliniken“ wiederum schreiben die frühzeitige Eltern-Kind-Bindung, die Entwicklungs- und Stillförderung groß, was das anschließende Wochenbett ausgesprochen positiv beeinflussen kann. Letztlich geht es aber um dein ganz persönliches „Bauchgefühl“.

Hebamme an der Uniklinik, Aachen

### Was passiert, wenn die Geburtsschmerzen übermächtig werden?

Früher lautete die Devise „Augen zu und durch“. Heute ist man bemüht, dass sich die Frauen während der Geburt möglichst gut aufgehoben fühlen. So lassen sich Schmerzen zum Beispiel oft spürbar durch begleitete Entspannungs- und Atemübungen, Wärme, Massagen oder Akupunktur lindern. Und in Kliniken erhält die Patientin selbstverständlich bei Bedarf jederzeit eine Periduralanästhesie, kurz: PDA, bei der Wehen- und Dehnungsschmerzen mittels einer Injektion in den Rücken medikamentös ausgeschaltet werden. Sie kann die Dauer der Geburt geringfügig verlängern, gilt ansonsten aber als risikoarm. Ebenfalls beruhigend: Im Eifer des Gefechts spielt das Thema Schmerz oft eine geringere Rolle, als Schwangere im Vorfeld befürchten.

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe an der UKM-Frauenklinik, Münster

### Wie werden durch die Geburt entstandene Wunden und Schnitte behandelt?

Kleinere oberflächliche Wunden heilen in der Regel von allein, größere Dammrisse sowie Damm- und Kaiserschnitte werden noch im Kreißsaal genäht. Davon wirst du vermutlich kaum etwas mitbekommen, da der betroffene Bereich betäubt wird und deine Aufmerksamkeit ganz deinem Neugeborenen gilt. Die chirurgisch versorgten Wunden bereiten nur selten größere Probleme, können jedoch noch eine Zeit lang weh tun und deinen Alltag erschweren – mute dir daher gerade im Wochenbett nicht zu viel zu, sondern gönne dir viel Ruhe und Pflege.

Hebamme an der Uniklinik, Heidelberg

### Wie kann ich Dammverletzungen vorbeugen?

Ob der Damm bei einer Geburt in Mitleidenschaft gezogen wird, hängt unter anderem von der Größe und Lage deines Babys ab, wobei du als Erstgebärende statistisch gesehen stärker gefährdet bist. Du kannst deinen Damm jedoch dehnbarer machen, indem du ihn in den Wochen vor der Geburt täglich massierst. Dazu legst du dich bequem aufs Sofa oder Bett, gibst ein mildes Öl auf deine gewaschene Hand, führst den Daumen sanft in die Vagina ein und streichst mit einem anderen Finger in kreisenden Bewegungen und mit leichtem Druck in dessen Richtung. Positiver Nebeneffekt: Du lernst deinen Körper besser kennen, was für die anstehende Geburt hilfreich sein kann.

Hebamme an der LMU Frauenklinik, München

## Ankommen, ausruhen, kennenlernen: Darum ist das Wochenbett so wichtig für dich und dein Baby

Nie wieder werden du und dein Kind so viele Stunden in inniger Zweisamkeit verbringen wie im Wochenbett. Dieser Begriff bezeichnet die ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt, in denen du dich von Schwangerschaft und Entbindung erholst, das Erlebte verarbeitest und dein Baby sowie dessen Bedürfnisse und Pflege von Grund auf kennlernst.

Schon unmittelbar nach der Geburt stellt sich dein Hormonhaushalt um. Bei vielen Frauen hat dies zur Folge, dass ihre Stimmung scheinbar grundlos zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt schwankt. Zeitgleich kommt die Milchbildung in Gang, sodass du mit dem Stillen beginnen kannst.

### Deine Rechte als Mutter

Das **Mutterschutzgesetz** regelt bei uns in Deutschland, welche Leistungen einer Frau während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zustehen.

So ist sie die ersten acht Wochen mit dem Baby von jeder Art Erwerbsarbeit freigestellt, genießt einen besonderen Kündigungsschutz und erhält als gesetzlich Versicherte von der Krankenkasse Mutterschaftsgeld statt ihres Gehalts.

Außerdem hat sie laut Sozialgesetzbuch bis zu 12 Wochen nach der Geburt Anspruch auf sogenannte „Hebammenhilfe“. In den ersten 10 Tagen besucht die Hebamme dich und dein Baby auf Wunsch täglich.

In den kommenden Wochen kannst du sie dann bis zu 16-mal um Rat und Hilfe bitten – bei Stillproblemen auch öfter.

Unter bestimmten Umständen – etwa, wenn du alleinerziehend oder gesundheitlich angegriffen bis – kannst du sogar eine Haushaltshilfe beantragen, die das Einkaufen, Waschen und Putzen vorübergehend übernimmt.

Nicht immer läuft dies sofort wie am Schnürchen – zumal Wöchnerinnen häufig noch unter Beschwerden infolge von Geburtsverletzungen leiden.

Um die körperliche und seelische Regeneration zu unterstützen, raten Hebammen dazu, das Wochenbett unbedingt wörtlich zu nehmen und viel zu liegen, um sich zu schonen. Für so manche Frau mag dieser Müßiggang ungewohnt sein – doch eines ist sicher:

Es ist ein tolles Gefühl, allein mit deinem Baby oder auch mit der ganzen Familie auf dem Sofa zu kuscheln und sich ganz nebenbei zum Dreamteam zu entwickeln.

Und dann muss man  
ja auch noch Zeit  
haben, einfach dazu-  
sitzen und vor sich  
hinzuschauen.

(Astrid Lindgren, Tagebuch 1964)



### Dos & Don'ts nach der Geburt

- Lass dir so viele Hausarbeiten wie möglich von deinem Partner, den Großeltern oder Freunden abnehmen – mit Stillen, Baden, Wickeln, Arztterminen und Schmusen bist du vermutlich schon mehr als ausgelastet.
- Iss regelmäßig und gesund, damit du schnell wieder zu Kräften kommst – schließlich kosten das Stillen und die durchwachten Nächte viel Energie. Ideal sind nährstoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, Milcherzeugnisse, mageres Fleisch, Seefisch und hochwertige Pflanzenöle. Sie stärken dein Immunsystem und liefern die nötigen Ballaststoffe, um deine Verdauung nach dem Klinik-aufenthalt zu unterstützen und den Toilettengang bei Dammverletzungen zu erleichtern.
- Ebenfalls wichtig: ausreichend und regelmäßig trinken – idealerweise Wasser, verdünnten Saft, Kräuter- oder Früchtetee. Probier' doch mal Multi-Mam® LactaMax Brausetabletten.
- Vermeide unbedingt schweres Heben und Tragen, da der durch Schwangerschaft und Geburt geschwächte Beckenboden sich erst wieder stabilisieren muss. Viele Supermärkte haben Bringdienste, sodass du Lebensmittel und Getränke nicht selbst transportieren musst.
- Dusche lieber als zu baden – das verringert das Risiko, dass sich Wunden infizieren.
- Verwende in den ersten Wochen möglichst kein Parfüm oder Kosmetik mit Duftstoffen, damit dein Baby deinen Geruch kennen und lieben lernt.
- Komm langsam in Bewegung, indem du zum Beispiel bei schönem Wetter kleine Spaziergänge mit deinem Kind unternimmst oder ein wenig Gymnastik machst – das kurbelt deinen Stoffwechsel und Blutkreislauf sowie eine träge Verdauung an.
- Empfange nur so viel Besuch, wie dir und deinem Baby wirklich gut tut. Und bitte eifrige Verwandte oder Freunde, lieber ein selbstgekochtes Essen oder einen Kuchen mitzubringen als noch eine Spieluhr.
- Setz dich nicht unter Druck und vergleiche dich nicht mit anderen Müttern, bei denen das Stillen besser funktioniert oder das Baby bereits durchschläft – zumal sich solche Dinge erfahrungsgemäß von jetzt auf gleich ändern können.



## Deine Wochenbett-Checkliste: Diese Dinge solltest du vorab erledigen, besorgen und bereithalten

Was brauchst du, um dich während und nach der Geburt wohlfühlen? Mach dir darüber am besten schon deutlich vor dem errechneten Termin Gedanken, denn, wenn die Wehen einsetzen, hast du dafür bestimmt keinen Kopf mehr. Außerdem erspart dir eine gute Vorbereitung Stress und macht dich im Wochenbett gelassener im Umgang mit deinem Baby.

### Wir haben ein paar Anregungen für dich zusammengestellt:

- Babyzimmer herrichten (tapezieren, streichen, möblieren)
- Kinderwagen und Erstaussstattung (Kleidung, Pflegeprodukte, Spielzeug, Windeln, Bettwäsche usw.) besorgen.  
Achtung:  
Nicht zu viel auf einmal kaufen, denn vermutlich bekommst du von Familie und Freunden jede Menge geschenkt.
- Lebensmittel- und Getränkevorräte anlegen (einschließlich Fertiggerichte), wenn möglich Mahlzeiten vorkochen und einfrieren.
- Briefkastenleerung, Blumen gießen und Haustierversorgung organisieren.
- Betreuung der Geschwisterkinder organisieren.  
Noch besser: Die eigene Mutter bitten, die ersten Tage oder Wochen bei dir einzuziehen.
- Kliniktasche packen
- Erste Hilfe am Baby und Kind: Dieser Kurs gibt dir Sicherheit im hoffentlich nie eintretenden Notfall, das Richtige zu tun. Angebote gibt es bei den Hilfsorganisationen als Online- oder auch Präsenzveranstaltung.

### In die Kliniktasche gehören:

#### Papiere:

Mutterpass, Krankenversicherungskarte, Personalausweis, Krankenhauseinweisung, Heiratsurkunde (wenn vorhanden)

#### Kleidung:

Mehrere lange und weite Shirts (idealerweise mit Stillfunktion), Schlupfhosen, Unterwäsche zum Wechseln, warme Socken, Bademantel, Still-BHs, Nachthemd

#### Hygiene und Pflege:

Die üblichen Toilettenartikel wie Zahnbürste und -pasta, Lippenpflege, Feuchttücher, saugstarke Binden, Brustwarzen-Balsam, lindernde Pads und Kompressen für Intimbereich und Brust.

#### Wohlfühlen:

zum Beispiel Traubenzucker, kleine Snacks für zwischendurch wie Müsliriegel oder Kekse, Getränke, Stillkissen, Lesestoff, Handy oder Tablet samt Ladegerät, Hörbücher, Kopfhörer

#### Für das Baby:

Mehrere Bodys, Strampler, Shirts und Hosen, Söckchen, Jacke oder Overall (alles in Größe 50 oder 56), eventuell Mütze und Handschuhe, Decke, Spucktücher



### To-do-Liste für werdende Väter:

- Terminplan freiräumen
- Auto volltanken und in der Nähe parken
- Handtücher, Decken oder Kissen im Kofferraum deponieren, falls unterwegs die Fruchtblase platzt
- Babyschale besorgen und befestigen
- Kamera und Handy aufladen
- Zettel und Stift bereithalten, um zum Beispiel Größe und Gewicht des Neugeborenen zu notieren
- Wichtige Telefonnummern speichern und eventuell Handyguthaben zubuchen, um der Welt die frohe Botschaft zu verkünden
- Essen einpacken

## „Das hat mir keiner vorher gesagt“: Mütter erzählen von ihrem Babystress

Ich hatte bereits zwei Kinder, daher war mir klar, dass Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett kein Spaziergang sind. Dennoch hatte ich gehofft, dass manches leichter werden würde. Das Gegenteil war der Fall: Durch die Hormonumstellung nach der Entbindung litt ich unter Baby-Blues, Schweißattacken und heftigen Nachwehen. Außerdem fühlte sich untenrum alles wund an und ich musste ständig Wasser lassen, damit kein Malheur passiert. Vom Stillen waren meine Brustwarzen darüber hinaus rissig und schmerzten bei jedem Anlegen meiner Tochter. Bis heute bin ich meiner Hebamme von Herzen dankbar für ihre Unterstützung und die vielen nützlichen Tipps, die mein Wochenbett trotz allem gerettet haben.

Anna K., Berlin\*  
(36 Jahre, 2 Söhne, 1 Tochter)

Klar wusste ich, dass Babys weinen – aber mit mehreren Stunden Geschrei Nacht für Nacht und einer solchen Lautstärke hatte ich nicht gerechnet. Da sich mein Sohn partout nicht beruhigen ließ, lagen die Nerven bei allen Familienmitgliedern blank. Ich selbst habe zudem verzweifelt nach Ursachen, Fehlern und Versäumnissen gesucht. In meiner Not habe ich mich schließlich an eine „Schreiambulanz“ gewandt, die es inzwischen vielerorts in Deutschland gibt. Die fachkundige Beratung dort hat mir sehr gutgetan. Vielleicht wurde ich dadurch auch meinem Baby gegenüber entspannter – auf jeden Fall hörte der Daueralarm irgendwann ganz plötzlich auf.

Kathrin S., Köln\*  
(32 Jahre, 1 Sohn)

Ich wollte schon lange schwanger werden und habe mich riesig gefreut, als es endlich geklappt hat – und dann auch noch Zwillinge. Zwar habe ich erwartet, dass die ersten Tage und Wochen anstrengend werden. Bereits in der Klinik überwältigte mich dann jedoch das Gefühl, der neuen Lebenssituation nicht gewachsen zu sein, und ich habe tagelang nur geheult, während mein Mann vergeblich versuchte, mich zu trösten. Für die Ärzte und Schwestern war mein seelischer Ausnahmezustand hingegen nichts Besonderes. Sie sagten mir immer wieder: „Das sind die Hormone, das geht vorbei!“ – und so war es dann glücklicherweise auch.

Judith F., Stuttgart\*  
(40 Jahre, 2 Töchter)

In den Medien und im Internet sieht man ständig Promis, die schon eine Woche nach der Geburt aussehen wie aus dem Ei gepellt. Entsprechend deprimiert haben mich die eigenen Dehnungsstreifen, Pigmentstörungen, Besenreiser und der faltige Bauch – und zu allem Überfluss fielen mir oben drein die Haare büschelweise aus. Über ein Jahr hat es gedauert, bis ich mich wieder in meiner Haut wohlfühlte und in meine Lieblingsklamotten gepasst habe – meine Haare wuchsen dagegen schon früher wieder nach und sogar üppiger als zuvor.

Neele J., Bremen\*  
(25 Jahre, 1 Sohn)

Habt Geduld mit  
euch &  
setzt euch nicht  
unter Druck.

\*Namen von der Red. geändert



Früh zeigte er seine Energie, indem er  
ausdermaßen schrie;  
Denn früh belehrt ihn die Erfahrung:  
Sobald er schrie, bekam er Nahrung.

Wilhelm Busch in „Maler Klecksel“

### Wo war doch gleich... Gibt es das „Mom Brain“ wirklich?

Mütter von Neugeborenen berichten oft, dass sie sich nichts merken können. Eine Studie hat gezeigt, dass die Zahl der grauen Zellen durch Schwangerschaften tatsächlich vorübergehend abnimmt.

Verantwortlich hierfür sollen wie für so viele andere Beschwerden laut Wissenschaft die Hormone sein\*: Weit aus größeren Anteil an den nervigen Erinnerungslücken dürften jedoch Schlafmangel und Stress haben.

Die gute Nachricht: Sobald sich die Hormone eingependelt haben und der Alltag mit Kind in geregelten Bahnen verläuft, normalisieren sich nachweislich auch Gehirn, Gedächtnis und Konzentration.

\*Hoekzema E et al. Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure. Nature Neuroscience 20 (2017): 287–296.

## Wohlfühltipps: Was hilft am besten bei Dammrissen, Kaiserschnittnarben, wunden Brustwarzen & Co.?

### Sitzbäder

mit schwarzem Tee, Kamille oder Eichenrinde aus der Apotheke haben oft einen wohltuenden Effekt, wenn dein Intimbereich nach der Geburt schmerzt. Hast du – wie vermutlich die meisten Menschen – keine Sitzbadewanne, kannst du dich alternativ einfach 10 bis 15 Minuten in die mit flachem lauwarmem Wasser gefüllte Badewanne hocken.

### Kalte Güsse

können das quälende Brennen beim Urinieren lindern. Stelle einfach ein Gefäß mit Wasser neben die Toilette, das du gleichzeitig über deine wunde Scheide laufen lässt. In manchen Drogerien findest du auch sogenannte Po-Duschen, um den Schritt zu reinigen und zu erfrischen.



### Multi-Mam® Wochenbett Pads

eignen sich ideal zur Gewebspflege nach der Geburt. Durch das in ihnen enthaltene Gel mit dem patentierten und pflanzenbasierten „2QR-Komplex“ wirken sie sofort kühlend, beruhigend, feuchtigkeitspendend und heilungsfördernd. Außerdem sind sie Mutter und Kind sowie Umwelt und Natur zuliebe frei von Duftstoffen, Hormonen sowie anderen reizenden Inhaltsstoffen und vollständig vegan.

Und so funktioniert die Anwendung: Einfach ein Sachet öffnen, das Pad entnehmen, aufklappen und mit der Gel-Seite auf die betroffene Stelle im Intimbereich oder die geschlossene Kaiserschnittnarbe legen. Empfohlen wird eine Anwendungsdauer von mindestens 10 Minuten zweimal täglich.



### Multi-Mam® Kompressen

sind das Produkt der Wahl, wenn deine Brustwarzen durch das Stillen gereizt, wund oder rissig sind. Wie die Multi-Mam Wochenbett Pads sorgen sie für umgehende Linderung und schaffen dank „2QR-Komplex“ ein heilungsförderndes Milieu, in dem sich die angegriffene Haut regenerieren kann und vor Keimen geschützt ist.

In Studien besserte sich durch die Anwendung der Gel-Kompressen bei den meisten Teilnehmerinnen der Zustand der Brustwarzen binnen weniger Tage deutlich,\*\* sodass sie unbeschwert weiter stillen konnten.

Selbstverständlich sind alle Inhaltsstoffe für deinen Säugling absolut unbedenklich.

\*\*Goedbloed A. Multi-Mam® Compresses. Evaluation of the relief and treatment of nipple pain in breastfeeding women. December 2004, BioClin B.V., NL Delft.





## Auf einen Blick

### Lesestoff

- **Jule Tilgner (Autorin), Marcia Friese (Fotos): Mutter werden – Dein Begleiter durch die erste Zeit nach der Geburt, Beltz 2019 (ISBN 978-3-407-86591-5), 24,95 €.**

Baby-Ratgeber gibt es wie Sand am Meer. In diesem mit vielen künstlerischen Fotos illustrierten Buch stehst du als Mutter im Fokus. Dabei widmet sich die Autorin – übrigens eine Hebamme – sowohl körperlichen als auch seelischen Nöten und plädiert eindringlich dafür, dein eigenes Wohlergehen nicht zu vernachlässigen.

- **Heng Ou: Die ersten 40 Tage: Was junge Mütter nach der Geburt wärmt und stärkt, Kunstmann 2017 (ISBN 978-3-95614-209-3), 26,00 €.**

Das wunderschöne gebundene Buch vereint konkreten Rat, modernes Wissen und traditionelle Weisheit mit wertvollen Ernährungstipps und originellen Rezepten für das Wochenbett.

**Unbedingt ausprobieren:** die stärkenden Suppen.

### Hühnerbrühe mit roten Datteln und Ingwer (Originalrezept von Heng Ou)

#### Dafür brauchst du:

- 1 – 1,2 kg Huhn
- ½ Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm), ungeschält und halbiert
- 3 mittelgroße Karotten, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 5 rote Datteln, auch Jujube genannt (aus dem Asialaden)
- 3 EL getrocknete Goji-Beeren
- Meersalz

Spüle das Huhn unter kaltem Wasser ab, lege es in einen Suppentopf und fülle mit Wasser auf, bis es knapp bedeckt ist. Koche das Fleisch dann bei mittlerer Hitze ohne Deckel auf, füge Zwiebel und Ingwer hinzu, reduziere die Hitze und lass die Suppe 40 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln – zwischendurch ab und zu den Schaum abschöpfen.

Nimm den Topf vom Herd, hole das Huhn heraus und lass es abkühlen. Löse das Fleisch von den Knochen

und schneide es klein. Knochen sowie 1 – 2 Tassen Fleisch zusammen mit den Karotten und Datteln in den Topf geben (den Rest kannst du anderweitig verwenden) und bei niedriger Hitze noch 1 Stunde weiterköcheln lassen. Nach 45 Minuten die Goji-Beeren hinzugeben und zum Schluss mit etwas Salz abschmecken.

Die Suppe kannst du über den Tag verteilt trinken – sie hält sich im Kühlschrank bis zu 5 Tage – oder portionsweise für später einfrieren.

## Surfen & Stöbern

- **www.baby-und-familie.de**  
ist die Online-Version der kostenlos in Apotheken erhältlichen Kundenzeitschrift – entsprechend geht es viel um medizinische Aspekte sowie die Gesundheit von dir und deinem Baby.
- **www.eltern.de**  
ist Deutschlands größtes Familien-Portal und führende Website für Fragen rund um Kinder, Familie, Gesundheit und Ernährung. Neben nützlichen Infos und Tipps findest du hier unter anderem auch Podcasts sowie Promi-Klatsch und -Tratsch.
- **www.kidsgo.de**  
wurde von Eltern für Eltern geschaffen. Hier erwarten dich nicht nur informative Artikel zu

Baby und Familie – einschließlich rechtlicher und finanzieller Aspekte –, sondern auch jede Menge Praktisches wie ein Eisprungrechner, eine Hebammen-, Kurs- und Vornamensuche sowie Unterhaltsames wie Gewinnspiele.

- **www.bdl-stillen.de**  
Der Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V. engagiert sich seit 1990 für das Stillen. Der BDL macht sich für ein flächendeckendes Angebot qualifizierter Stillberatungsstellen stark, um Familien in Stillfragen zu unterstützen.
- **www.lalecheligade.de**  
LLL-Stillberaterinnen bieten fachliche und emotionale Unterstützung zu allen Fragen

rund um das Stillen und Muttersein. La Leche League ist international als gemeinnützige Fachorganisation anerkannt und arbeitet politisch und konfessionell unabhängig.

- **www.hebammenverband.de**  
Der Deutsche Hebammenverband e.V. ist der mit über 20.000 Mitgliedern größte deutsche Hebammenverband. Er setzt sich für das emotionale und gesundheitliche Wohlergehen von Mutter und Kind ein und unterstützt einen gelingenden Anfang als neue oder erweiterte Familie.

**Multi-Mam®** A BETTER BEGINNING

**karo**  
pharma

Tipps & Infos unter  
[www.multi-mam.de](http://www.multi-mam.de)



# Love is all you need



## ... und Multi-Mam® Produkte auf natürlicher Basis für Mamis & Babys



**Jedes Baby ist ein Wunder.** Jetzt brauchen Mütter und Babys besonders viel Aufmerksamkeit. Multi-Mam hilft Müttern bei der Behandlung von Beschwerden, die das Wunder der Geburt und die ersten Lebensmonate des Babys mit sich bringen können. Ob beim Stillen oder beim Zahnen des Babys: Die Produkte von Multi-Mam unterstützen Mutter und Kind mit innovativen Wirkstoffen. Für ein ruhiges Wochenbett und eine entspannte Stillzeit. Mehr Infos unter [www.multi-mam.de](http://www.multi-mam.de)