bloom mama

Die ersten 6 Wochen Neustart im Wochenbett

Ein vollständiger Guide zur Heilung — für Körper, Kopf & Identität

Du musst nicht „wieder in Form kommen“. Du brauchst Unterstützung.

Körperliche Veränderungen
Woche 1–2
Woche 3–4
Woche 5–6
Beckenboden
Kaiserschnitt
Rektusdiastase
Psychische Gesundheit
Füttern
Ernährung
Schlaf
Täglicher Neustart

EIN WORT DER GRÜNDERIN

Ich habe das geschrieben, weil ich es gebraucht hätte.

Ich habe Bloom Mama aus meinem eigenen Bett heraus aufgebaut. Nach meinem Notkaiserschnitt im Dezember 2025 bin ich mit meinem Sohn und einem Infoblatt nach Hause gegangen — und mit fast nichts sonst. Niemand hat mir erklärt, was normal ist. Niemand hat mir gesagt, wann ich mir Sorgen machen sollte. Niemand hat mir geholfen, mich um 3 Uhr nachts weniger allein zu fühlen.

Also habe ich gemacht, was ich mir gewünscht hätte. Dieser Guide ist das Gespräch, das ich mir mit jemandem gewünscht hätte — ehrlich, ruhig, evidenzbasiert und auf deiner Seite. Du musst nicht repariert werden. Du brauchst Unterstützung.

Ich bin so froh, dass du hier bist.

— Imane
GRÜNDERIN, BLOOM MAMA

IN DIESEM GUIDE

Was dich erwartet

01 **Was mit deinem Körper passiert**
Körperliche Veränderungen, Hormone & Warnzeichen

02 **Woche 1–2: Überlebensmodus**
Ruhe, Schutz & was wirklich zählt

03 **Woche 3–4: Wieder ankommen**
Sanfte Bewegung & emotionale Achtsamkeit

04 **Woche 5–6: Sanfte Kraft**
Selbstvertrauen & Körpermitte wieder aufbauen

05 **Dein Beckenboden**
Warum er wichtig ist & wie die Heilung beginnt

06 **Erholung nach dem Kaiserschnitt**
Gezielte Infos zur Bauchgeburt

07 **Rektusdiastase**
Die Bauchmuskel-Lücke verstehen & angehen

08 **Emotionale Erholung & psychische Gesundheit**
Baby Blues, Wochenbettdepression & um Hilfe bitten

09 **Füttern ohne Druck**
Stillen, Fläschchen & Unterstützung

10 **Deinen Körper nähren**
Was du jetzt essen solltest & warum

11 **Die Realität des Schlafs**
Strategien & Nervensystem beruhigen

12 **Dein sanfter täglicher Neustart**
Eine kleine Sache nach der anderen

EIN SANFTER FAHRPLAN

Die ersten sechs Wochen im Überblick

Heilung verläuft nicht geradlinig, aber ungefähr kannst du Folgendes erwarten. Nutze es als Kompass, nicht als Frist.

Tag 0–7

Reine Ruhe. Blutung, hormonelle Umstellung, Füttern lernen.

Woche 1–2

Überlebensmodus. Im Liegen heilen. Jede Hilfe annehmen.

Woche 3–4

Sanftes Ankommen. Kurze Spaziergänge, Atmung, Check-ins.

Woche 5–6

Sanfter Wiederaufbau. Beckenboden, sanfte Körpermitte, deine Nachuntersuchung nach 6 Wochen.

Danach

Wiederherstellung. Das ist erst der Anfang deiner Erholung.

Der Großteil der inneren Heilung — Kaiserschnittschichten, Beckenboden, Bauchwand — dauert 6–18 Monate. Die Nachuntersuchung nach 6 Wochen ist eine Startlinie, keine Ziellinie.

01

KAPITEL EINS

Was mit deinem Körper passiert

Zu verstehen, was passiert, macht es leichter, freundlich zu dir zu sein.

Die ersten 24–72 Stunden

Direkt nach der Geburt beginnt in deinem Körper eine gewaltige hormonelle Umstellung. Östrogen und Progesteron — in der Schwangerschaft auf ihrem Höchststand — fallen stark ab. Dieser Abfall löst die Milchbildung aus, trägt aber auch zur emotionalen Verletzlichkeit in den ersten Tagen bei. Deine Gebärmutter zieht sich wieder auf ihre ursprüngliche Größe zusammen (Rückbildung), was du als Krämpfe spüren kannst, besonders beim Stillen.

- **Wochenfluss (Lochien)** — bis zu 6 Wochen normal. Erst rot, dann rosa, dann weiß/gelblich.
- **Nachwehen** — Kontraktionen der Gebärmutter, stärker bei weiteren Schwangerschaften und beim Stillen.
- **Schmerzen am Damm oder an der Kaiserschnittnarbe** — beides ist normal und sollte jeden Tag besser werden.
- **Nachtschweiß** — dein Körper scheidet überschüssige Flüssigkeit aus der Schwangerschaft aus. Völlig normal.
- **Milcheinschuss**, meist zwischen Tag 2 und 5. Kohlblätter und warme Duschen helfen.

Hormone & Stimmung

Der hormonelle Absturz nach der Geburt ist real und deutlich. Das Progesteron fällt innerhalb von 24 Stunden nach der Geburt um mehr als das Hundertfache. Zusammen mit Schlafmangel, körperlicher Erholung und einer enormen seelischen Umstellung erklärt das, warum Tränen, Ängste oder Überforderung in den ersten zwei Wochen so häufig sind. **Das ist Biologie, kein Zeichen, dass mit dir etwas nicht stimmt.**

WARNZEICHEN — HOL DIR HEUTE HILFE

- Starke Blutung, die mehr als eine Binde pro Stunde über 2+ Stunden durchtränkt
- Übel riechender Ausfluss, Fieber über 38 °C oder einseitige Schmerzen/Schwellung im Bein
- Eine Wunde, die entzündet aussieht (heiß, gerötet, nässend, sich öffnend)
- Du kannst kein Wasser lassen oder es schmerzt extrem
- Anzeichen einer Wochenbettpsychose (Verwirrtheit, Halluzinationen, schnelle Stimmungswechsel) — **sofort Notfallhilfe holen**

02

KAPITEL ZWEI

Woche 1–2: Überlebensmodus

Im Fokus: Ruhe, Schutz und Hilfe annehmen.

Die Phase des „Ankommens“

In vielen Kulturen gelten die ersten 40 Tage nach der Geburt als geschützte, besondere Zeit. Von dir wird nicht erwartet, dass du funktionierst — sondern dass du heilst. Die moderne westliche Gesellschaft hat diese Idee weitgehend aufgegeben, dein Körper aber nicht. Biologisch ist das die intensivste Reparaturphase deines Lebens.

MACH DAS

- ✓ So viel wie möglich liegen
- ✓ Jedes Hilfsangebot annehmen
- ✓ Warmes, leicht verdauliches Essen
- ✓ 2–3 Liter Wasser am Tag trinken
- ✓ Besuche kurz halten — schütze deine Energie

VERMEIDE

- ✕ Öfter als ein- bis zweimal am Tag Treppen steigen
- ✕ Etwas Schwereres als dein Baby heben
- ✕ Hausarbeit — wenn möglich ganz weglassen
- ✕ Lange auf Wunden sitzen
- ✕ Autofahren für mindestens 6 Wochen (besonders nach einem Kaiserschnitt)

Körperliche Erholung — was normal ist

- Der Wochenfluss ist noch stark und rot — Binden alle 2–4 Stunden wechseln
- Sitzen, Gehen und Stehen können unangenehm sein
- Du fühlst dich vielleicht zittrig, weinerlich oder überfordert — besonders an Tag 3–5 (Baby Blues)
- Der Milcheinschuss erreicht um Tag 3–5 seinen Höhepunkt — häufig anlegen oder abpumpen bringt Erleichterung
- Der Stuhlgang kann sich verzögern — Ballaststoffe, Flüssigkeit und sanfte Bewegung helfen

✦

Deine einzige Aufgabe jetzt ist zu heilen. Alles andere kann warten.

KAPITEL DREI

03 Woche 3–4: Wieder ankommen

Im Fokus: sanfte Achtsamkeit, weiche Bewegung, emotionale Check-ins.

Was sich in deinem Körper verändert

Ab Woche 3 sollte der Wochenfluss heller werden, rosa oder bräunlich. Deine Gebärmutter ist ungefähr wieder an ihrer ursprünglichen Position. Nach einer vaginalen Geburt sollten die Schmerzen am Damm nachlassen. Kaiserschnittwunden sollten äußerlich geschlossen sein, die innere Heilung dauert aber noch Monate. Die Erschöpfung bleibt deutlich — das ist völlig normal.

Bewegung — wo du anfängst

- **Kurze, sanfte Spaziergänge:** 5–10 Minuten, ebener Boden, angenehmes Tempo — langsam steigern
- **Bauchatmung:** flach liegen, tief in den Bauch atmen, langsam ausatmen. 5 Min. täglich
- **Sanftes Dehnen:** Nacken kreisen, Schultern kreisen, Fußgelenke bewegen für die Durchblutung
- **Treppen:** in Ordnung, aber lass dir Zeit und halte dich am Geländer fest
- **Noch nicht:** Laufen, HIIT, schweres Heben, Sit-ups, Crunches, Planks

TÄGLICHER EMOTIONALER CHECK-IN

Habe ich heute etwas Nahrhaftes gegessen? Hatte ich ein Gespräch mit einem anderen Erwachsenen? Fühle ich mich anhaltend niedergeschlagen oder ängstlich — nicht nur müde? Fühle ich mich mit meinem Baby verbunden, auch wenn es nicht perfekt ist? Brauche ich etwas, um das ich noch nicht gebeten habe?

✦

Fortschritt wird in dieser Phase in Stunden gemessen, nicht in Wochen.

04

KAPITEL VIER

Woche 5–6: Sanfte Kraft

Im Fokus: sanfter Wiederaufbau — Körper und Selbstvertrauen zusammen.

Deine Nachuntersuchung nach 6 Wochen — was dich erwartet

Die Nachuntersuchung nach 6 Wochen ist kein grünes Licht, um „zum Normalzustand zurückzukehren". Sie ist eine Mindest-Sicherheitsprüfung. Dein Beckenboden, deine Bauchmuskeln und dein Hormonhaushalt sind für Sport mit hoher Belastung vielleicht erst nach 3–6 Monaten bereit — oder später, besonders wenn du stillst (das Hormon Relaxin bleibt erhöht). **Frag bei diesem Termin nach einer Überweisung zur Beckenboden-Physiotherapie.**

DU KANNST BEGINNEN MIT

- ✓ Längeren Spaziergängen — bis zu 20–30 Minuten in angenehmem Tempo
- ✓ Beckenbodenübungen (Kegel) — 3 Sätze à 10, je 5 Sekunden halten
- ✓ Sanftem Core-Training: Fersen schieben, Beinheben, Dead Bug (ohne Beckenschmerzen)
- ✓ Rückbildungsyoga oder Pilates — Kurse speziell nach der Geburt
- ✓ Schwimmen — sobald die Blutung aufgehört hat und Wunden verheilt sind

NOCH NICHT

- ✕ Laufen, Springen oder Sport mit hoher Belastung
- ✕ Schweres Heben (mehr als 10 kg)
- ✕ Klassische Sit-ups, Crunches oder volle Planks
- ✕ Rückkehr zum Trainingsumfang vor der Schwangerschaft
- ✕ Alles, was Schmerzen, Schweregefühl oder Urinverlust verursacht

✦

Langsam wieder aufzubauen heißt, etwas aufzubauen, das hält.

05 KAPITEL FÜNF

Dein Beckenboden

Einer der wichtigsten — und am meisten vernachlässigten — Teile der Erholung.

Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine Hängematte aus Muskeln am Grund deines Beckens. In der Schwangerschaft trägt er das Gewicht deines wachsenden Babys. Bei einer vaginalen Geburt dehnt er sich enorm. Auch bei einem Kaiserschnitt belastet allein die Schwangerschaft ihn stark. Eine Schwäche hier beeinflusst Blasenkontrolle, Darmfunktion, das Wohlgefühl beim Sex und die Stabilität der Körpermitte — oft jahrelang, wenn sie nicht behandelt wird.

Zeichen, dass dein Beckenboden Aufmerksamkeit braucht

- Urinverlust beim Husten, Niesen, Lachen oder Springen
- Plötzlicher, starker Harndrang, der sich schwer aufschieben lässt
- Schweregefühl oder eine „Wölbung“ in der Scheide (kann auf eine Senkung hinweisen)
- Schmerzen oder Unbehagen beim Sex (wenn du wieder damit beginnst)
- Schwierigkeiten, Blase oder Darm vollständig zu entleeren

So machst du eine Kegel-Übung

1. **Die Muskeln finden**
   Stell dir vor, du unterbrichst den Urinstrahl — das sind die Muskeln.
2. **Anheben und halten**
   Sanft nach innen und oben ziehen. 5 Sekunden halten. Nicht die Luft anhalten.
3. **Vollständig lösen**
   Ganz loslassen — das Entspannen ist genauso wichtig wie das Anspannen.
4. **Wiederholen**
   10 Wiederholungen, 3-mal täglich. Über Wochen auf 10 Sekunden Haltezeit steigern.
5. **Kurze Impulse ergänzen**
   Kurze, schnelle Kontraktionen von 1 Sekunde × 10 — stärkt die Reflexkraft.

WICHTIG: GEH ZU EINER BECKENBODEN-PHYSIOTHERAPEUTIN

- Kegel-Übungen allein reichen nicht für alle — manche haben einen hypertonen (zu angespannten) Beckenboden
- Eine Physiotherapeutin beurteilt deine persönliche Situation und gibt dir passende Übungen
- Bitte deine Ärztin oder deinen Arzt um eine Überweisung — das ist eine medizinische Fachrichtung, kein Luxus
- Apps und allgemeine Übungen können keine fachliche Untersuchung ersetzen

06

KAPITEL SECHS

Erholung nach dem Kaiserschnitt

Ob geplant oder im Notfall — eine Bauchgeburt ist eine große Operation.

Was in deinem Körper passiert

Bei einem Kaiserschnitt werden sieben Gewebeschichten durchtrennt: Haut, Fett, Faszie, die Rektusscheide, die Bauchmuskeln (auseinandergeschoben, nicht durchtrennt), das Bauchfell und die Gebärmutter. Jede Schicht heilt in ihrem eigenen Tempo. Die äußere Narbe kann nach 6 Wochen verheilt aussehen — die innere Heilung dauert aber bis zu 12–18 Monate. Die Nerven rund um die Narbe können monatelang taub, überempfindlich oder juckend sein, während sie sich erneuern. Das ist völlig normal.

MACH DAS

- ✓ Die Wunde in den ersten 2 Wochen sauber und trocken halten
- ✓ Hoch geschnittene, weiche Baumwollunterwäsche tragen
- ✓ Deine Narbe beim Husten oder Lachen stützen
- ✓ Narbenmassage ab Woche 6+ (wenn alles vollständig verheilt ist)
- ✓ Täglich auf Anzeichen einer Infektion achten

VERMEIDE

- ✕ Autofahren — mindestens 6 Wochen
- ✕ Mehr als das Gewicht deines Babys heben
- ✕ Anfangs mehr Treppen als nötig
- ✕ Schwimmen, bevor die Wunde vollständig geschlossen ist
- ✕ Sport mit hoher Belastung für 3–6 Monate

Narbenmassage — ab 6–8 Wochen

Sobald die Wunde vollständig geschlossen ist (kein Schorf, keine offenen Stellen), hilft eine sanfte Narbenmassage, Verklebungen vorzubeugen — inneres Narbengewebe, das Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit oder Blasenprobleme verursachen kann. Mit etwas Öl (Vitamin E, Kokos oder Hagebutte) bewegst du das Narbengewebe sanft in alle Richtungen — nach oben, unten, zur Seite und in Kreisen. Beginne ganz sanft mit 2–3 Minuten täglich.

MELDE DICH BEI DEINER ÄRZTIN, DEINEM ARZT ODER DEINER HEBAMME, WENN DEINE WUNDE FOLGENDES ZEIGT

- ! Rötung, die sich über die Wundränder ausbreitet, Wärme oder Schwellung
- ! Gelber oder grüner Ausfluss oder ein übler Geruch
- ! Die Wunde öffnet sich — auch nur teilweise
- ! Fieber über 38 °C zusammen mit Veränderungen an der Wunde

07

KAPITEL SIEBEN

Rektusdiastase

Am Ende der Schwangerschaft betrifft die Bauchmuskel-Lücke bis zu 100 % der Frauen.

Was ist eine Rektusdiastase?

Eine Rektusdiastase ist das Auseinanderweichen der beiden geraden Bauchmuskelstränge (des „Sixpacks“) entlang der Linea alba. In der Schwangerschaft schiebt die Gebärmutter diese Muskeln auseinander, um Platz für dein wachsendes Baby zu schaffen. Im dritten Trimester haben praktisch alle Schwangeren eine gewisse Lücke. Bei den meisten verkleinert sie sich in den ersten 8 Wochen deutlich — bei vielen bleibt sie aber bestehen und braucht gezieltes Training.

So testest du dich selbst (ab 6+ Wochen)

1. **Auf den Rücken legen**
   Knie gebeugt, Füße flach. Den Bauch entspannen.
2. **Fingerspitzen quer auflegen**
   Quer über die Mittellinie, auf Höhe des Bauchnabels.
3. **Nur den Kopf anheben**
   Wie bei einem kleinen Crunch — nicht anstrengen.
4. **Nach einer Lücke tasten**
   Notiere, wie viele Finger zwischen die Muskeln passen.
5. **Auch die Spannung prüfen**
   Eine Lücke mit guter Spannung ist weniger bedenklich als eine breite, weiche Lücke.

WAS NORMAL IST — UND WAS NICHT

Eine Lücke von 1–2 Fingern mit guter Spannung ist meist in Ordnung. Eine Lücke von 3+ Fingern oder jede Lücke mit schlechter Spannung (fühlt sich weich und schwammig an) sollte von einer Physiotherapeutin für Frauengesundheit untersucht werden.

Was du bei einer Rektusdiastase vermeiden solltest

- Sit-ups, Crunches oder jede Bewegung, bei der sich deine Mittellinie „aufwölbt“
- Schweres Heben, bevor sich die Lücke verkleinert hat
- Intensives Ausdauertraining oder HIIT, bevor die Funktion der Körpermitte wiederhergestellt ist

✦

Deine Körpermitte kommt zurück. Sie braucht Zeit und die richtige Unterstützung.

KAPITEL ACHT

08 Emotionale Erholung & psychische Gesundheit

Der Teil, auf den dich niemand vorbereitet — und bei dem alle Unterstützung verdienen.

Baby Blues oder Wochenbettdepression

Den Unterschied zu kennen ist wichtig. Der Baby Blues vergeht. Eine Wochenbettdepression nicht — aber sie ist gut behandelbar, und um Hilfe zu bitten ist keine Schwäche.

Baby Blues

- Beginnt 2–5 Tage nach der Geburt
- Weinerlichkeit, Reizbarkeit, Überforderung
- Vergeht von selbst innerhalb von 2 Wochen
- Hängt mit dem Hormonabfall zusammen
- Sehr häufig — bis zu 80 % der Mütter

Wochenbettdepression

- Kann jederzeit im ersten Jahr beginnen
- Anhaltende Niedergeschlagenheit, Leere, Angst
- Vergeht nicht ohne Unterstützung
- Beeinträchtigt Bindung und Alltag
- Betrifft 1 von 5 Müttern — und ist behandelbar

Sprich mit einer Fachperson, wenn du Folgendes erlebst

- Anhaltende Traurigkeit, Leere oder Hoffnungslosigkeit länger als 2 Wochen
- Angst, die sich überwältigend oder unkontrollierbar anfühlt
- Aufdrängende Gedanken, dir oder deinem Baby zu schaden — häufig bei Wochenbettdepression und -angst, **nicht deine Schuld**
- Das Gefühl, völlig getrennt von deinem Baby zu sein
- Nicht schlafen können, selbst wenn dein Baby schläft, oder extrem viel schlafen
- Das Gefühl, deine Familie wäre ohne dich besser dran

✦

Eine Wochenbettdepression ist kein Zeichen von Schwäche oder Versagen. Sie ist eine Krankheit — und sie ist behandelbar.

09

KAPITEL NEUN

Füttern ohne Druck

Ein satt gefüttertes Baby und eine unterstützte Mama — beides zählt gleich viel.

Stillen — was dir niemand sagt

Stillen ist natürlich, aber nicht immer leicht. Probleme beim Anlegen, wunde Brustwarzen, Milchstau, zu viel oder zu wenig Milch und Clusterfeeding können die ersten Wochen schwer machen. Das heißt nicht, dass du versagst. Es heißt, dass du und dein Baby gemeinsam etwas Neues lernt — oft völlig erschöpft. Die meisten Probleme lassen sich mit der richtigen Unterstützung lösen.

- Wende dich bei Anlegeproblemen an eine zertifizierte Stillberaterin (IBCLC) — frühe Unterstützung macht einen großen Unterschied
- Clusterfeeding (alle 30–60 Minuten) ist in Wachstumsschüben normal — kein Zeichen von zu wenig Milch
- Lanolin oder Muttermilch auf den Brustwarzen nach dem Stillen fördert die Heilung
- Nach Bedarf stillen (in den ersten Wochen 8–12-mal in 24 Stunden), damit sich die Milchmenge einpendelt
- Ein verkürztes Zungenbändchen ist häufig und kann das Trinken beeinflussen — lass es von deiner Hebamme oder Ärztin prüfen

WENN DU DICH FÜR FLÄSCHCHEN ENTSCHEIDEST ODER ES BRAUCHST

Mit Säuglingsnahrung zu füttern ist eine völlig berechtigte Entscheidung. Dein Baby wird gedeihen, und du darfst so füttern, wie es für deine Familie passt — ohne schlechtes Gewissen. Wenn du abstillst: wenn möglich schrittweise reduzieren, um einer Brustentzündung vorzubeugen, einen stützenden BH tragen und mit ein paar Tagen Unbehagen rechnen.

Dich selbst nähren, während du fütterst

- Stillen braucht etwa 500 zusätzliche Kalorien am Tag — iss, statt einzuschränken
- Trink genug: am besten ein großes Glas Wasser bei jeder Mahlzeit deines Babys
- Eisenreiche Lebensmittel helfen gegen Erschöpfung nach der Geburt (rotes Fleisch, Linsen, dunkles Blattgemüse)
- Omega-3-Fettsäuren (fetter Fisch, Leinsamen) unterstützen deine Stimmung und die Gehirnentwicklung deines Babys

✦

Wie auch immer du dein Baby fütterst — du tust es mit Liebe.

10

KAPITEL ZEHN

Deinen Körper nähren

Essen ist jetzt Medizin. Gut zu essen ist kein Luxus – es ist Erholung.

Warum Ernährung nach der Geburt wichtig ist

Dein Körper heilt Gewebe, produziert Hormone, stillt vielleicht und läuft gleichzeitig mit unterbrochenem Schlaf. Die Ernährung beeinflusst direkt Wundheilung, Energie, Stimmung, Milchbildung und wie schnell du dich erholst. Das ist ganz sicher nicht die Zeit, Essen einzuschränken oder „die alte Figur zurückzubekommen".

Wichtige Nährstoffe

- **Eisen:** gleicht den Blutverlust der Geburt aus — rotes Fleisch, Linsen, Spinat, angereicherte Cerealien
- **Eiweiß:** wichtig für die Gewebereparatur — Eier, Fisch, Hähnchen, Hülsenfrüchte, griechischer Joghurt
- **Kalzium:** besonders beim Stillen — Milchprodukte, Mandeln, Brokkoli
- **Omega-3:** unterstützt die Stimmung und senkt das Risiko einer Wochenbettdepression — Lachs, Makrele, Walnüsse
- **Vitamin D:** ein Mangel ist nach der Geburt sehr häufig — eine tägliche Ergänzung von 400–800 IE wird oft empfohlen
- **Folsäure/B-Vitamine:** Zellreparatur und Energie — Blattgemüse, Eier, Vollkorn
- **Zink:** Immunsystem und Wundheilung — Kürbiskerne, Fleisch, Kichererbsen

WENN KOCHEN UNMÖGLICH ERSCHEINT

Koch in der Schwangerschaft vor oder bitte Freunde und Familie, in den ersten Wochen Essen vorbeizubringen. Overnight Oats, Smoothies und Eintöpfe aus einem Topf machen fast keine Arbeit. Halte Snacks griffbereit — Nüsse, Obst, Käse, gekochte Eier neben deinem Stillplatz. Warme Mahlzeiten sind besser als kalte; sie unterstützen Verdauung und Wärme in der Erholung.

✦

Alles Nahrhafte, was du isst, ist ein Akt der Fürsorge für dich selbst.

KAPITEL ELF

11 Die Realität des Schlafs

Schlafmangel ist wirklich hart. Ihn zu verstehen hilft.

Was Schlafmangel wirklich bewirkt

2–3 Stunden weniger Schlaf pro Nacht wirken sich auf das Denken ähnlich aus wie Alkohol. Gedächtnis, Gefühlsregulation, Schmerztoleranz, Entscheidungen und Immunsystem leiden. Das soll dich nicht beunruhigen — es soll erklären, warum du dich so fühlst. Du bist nicht kaputt. Du bist stark übermüdet und machst gerade den schwersten Job deines Lebens.

Evidenzbasierte Strategien

- Lieber einen längeren Schlafblock pro 24 Stunden (3–4 Stunden) als viele kurze Nickerchen
- Teilt euch die Nächte — auch beim Stillen kann die Partnerin oder der Partner das Baby zwischen den Mahlzeiten beruhigen
- 30 Minuten vor jeder Schlafphase keine Bildschirme — blaues Licht bremst Melatonin
- Halte deinen Schlafplatz dunkel und kühl (16–18 °C sind ideal)
- Kein Koffein nach 14 Uhr — es hat eine Halbwertszeit von etwa 6 Stunden
- „Schlaf, wenn das Baby schläft" funktioniert nur, wenn du kannst — wenn nicht, ist Ruhe trotzdem wertvoll

TECHNIKEN ZUR BERUHIGUNG DES NERVENSYSTEMS

4-7-8-Atmung: 4 Zählzeiten einatmen, 7 halten, 8 ausatmen — aktiviert das parasympathische Nervensystem. Body-Scan: in Gedanken jeden Körperteil von den Zehen bis zum Kopf entspannen. Kaltes Wasser auf Handgelenke und Gesicht kann dich schnell beruhigen. 20 Minuten still mit geschlossenen Augen liegen ist erholsam — es muss kein Schlaf sein.

✦

Diese Phase ist vorübergehend. Dein Schlaf kommt zurück.

12

KAPITEL ZWÖLF

Dein sanfter täglicher Neustart

Ein Rahmen für die schwersten Tage — wenn alles zu viel ist.

Der Mindest-Tag — nur fünf Dinge

1. **Trinken**
   Trink innerhalb von 30 Minuten nach dem Aufwachen ein volles Glas Wasser.
2. **Nähren**
   Iss mindestens eine warme, richtige Mahlzeit — nicht nur Snacks.
3. **Bewegen**
   Geh auch nur 5 Minuten nach draußen — frische Luft verändert dein Nervensystem.
4. **Verbinden**
   Sprich mit mindestens einem anderen Erwachsenen — persönlich, am Telefon, egal wie.
5. **Ein freundlicher Gedanke**
   Sag dir etwas, das du einer Freundin sagen würdest.

EINE SANFTE WOCHEN-ABSICHT (KEINE TO-DO-LISTE)

Montag: Wahrnehmen — was braucht mein Körper diese Woche? Mittwoch: Bewusst ruhen — 20 Minuten bewusste Stille. Freitag: Verbinden — melde dich bei einem Menschen, bei dem du dich gesehen fühlst. Sonntag: Zurückblicken — nenne eine Sache, die du diese Woche gut gemacht hast, egal wie klein.

WENN HEUTE WIRKLICH SCHWER IST

- Du musst nicht alle fünf Dinge schaffen. Mach eines.
- Einen schweren Tag zu überstehen ist die Leistung. Mehr braucht es nicht.
- Um Hilfe zu bitten zählt als etwas tun — es ist kein Aufgeben.
- Ruf deine Hebamme, deine Ärztin oder deinen Arzt an, wenn es dir schlecht geht. Genau dafür sind sie da.

✦

Du leistest etwas Außergewöhnliches. An den schwersten Tagen: einfach weitermachen.

bloom mama

Setze deine Erholung fort

Bloom Mama ist deine tägliche Begleitung im Wochenbett — persönliche, evidenzbasierte Unterstützung für jeden Schritt deiner Erholung.

- **Tägliche Check-ins zur Erholung**
  Infos Woche für Woche, passend zu deiner Geburtsart
- **Vollständiges Erholungsprogramm**
  Fortschreitende, sichere Übungen von Woche 1 bis 12
- **Beckenboden- & Diastase-Training**
  Evidenzbasiertes Programm, kein Fitnessstudio nötig
- **Unterstützung nach dem Kaiserschnitt**
  Gezielte Begleitung nach einer Bauchgeburt
- **Bloom AI Assistentin**
  Frag alles, jederzeit — deine Begleitung rund um die Uhr
- **Psychische Gesundheit & Stimmung**
  Check-ins und Hilfsangebote, wenn es dir schlecht geht
- **Ernährung & Schlaf**
  Praktische Tipps aus dem echten Leben für erschöpfte Eltern

bloommama.app

Du verdienst jeden Tag Unterstützung.