Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 109 (2011)
Heft: 7-8

Artikel: Zeit beim Start als Familie ...
Autor: Kurth, Elisabeth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949940

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Zeit beim Start als Familie ...

Elisabeth Kurth, CM, PhD[abc]; Holly Powell Kennedy, CNM, PhD[d]; Elisabeth Spichiger, RN, PhD[b]; Elisabeth Zemp Stutz MD, MPH[c]
[a] Institut für Hebammen, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, [b] Institut für Pflegewissenschaft, Universität Basel, [c] Schweizer Tropen- und Public-Health-Institut, [d] Yale University School of Nursing, USA

Hintergrund

Zeit ist ein knappes Gut geworden. Deshalb arbeiten wir daran, dass alles noch ein bisschen schneller wird: Die Breitband-Internetverbindung, die Fahrt im Zug von Zürich nach Bern oder der Genesungsprozess nach einer Operation. Wir leben in einer Zeit der Beschleunigung, die alles mit sich reisst – auch die Zeit der Erholung, die man einer Mutter nach der Geburt zugesteht. Vom ersten Tag an wird von Müttern erwartet, dass sie die Verantwortung für das Neugeborene übernehmen und kompetent für ihr Kind sorgen. Zeit zu lernen, wie man einen Säugling pflegt, bleibt kaum. Wie erleben Mütter diese Beschleunigung des Wochenbetts, das seinen Sinn als Zeit der Ruhe und Schonung zunehmend verliert?

Basler Forschungsprojekt

Um die nachgeburtliche Betreuung zu optimieren, ging ein Forschungsprojekt der Universität Basel der Frage nach, wie Mütter die eigenen Bedürfnisse nach Erholung mit der Sorge für die kindlichen Bedürfnisse kombinieren. Wir erforschten spezifisch Risikofaktoren und Wechselwirkung von mütterlicher Müdigkeit und Säuglingsschreien in den ersten 12 Wochen postpartum. Das Forschungsprojekt kombinierte eine longitudinale qualitative Studie, die das Erleben von Müttern erforschte (N = 15 Mutter-Kind-Paare) mit einer Fall-Kontroll-Studie, um Risikofaktoren für Schreiprobleme zu untersuchen (N = 7,765 Mutter-Kind-Paare).

Bedeutung von psychischem, physischem und sozialem Stress

Hatte eine Mutter bereits in den ersten zehn Tagen nach der Geburt spezielle Stresssituationen zu bewältigen, stieg das Risiko für das Auftreten von dokumentierten Schreiproblemen. Bei körperlichen Komplikationen (z.B. Wundheilungsstörung der Damm- oder Kaiserschnittnaht, Brustentzündung) war das Risiko für Schreiprobleme um einen Faktor von 1.4 erhöht, bei psychischen Problemen (Depression, psychische Dekompensation) bis um den Faktor 4.0. Auch soziale Stressfaktoren (Migrationshintergrund, geplante Rückkehr in die Berufstätigkeit direkt nach bezahltem Mutterschaftsurlaub) waren mit einem erhöhten Risiko verbunden (Faktor 1.3–1.4). Ein geringeres Risiko für Schreiprobleme zeigte sich bei Familien mit mehr als einem Kind. Beim zweiten Kind sank das Risiko um den Faktor 0.53, beim dritten Kind sogar um den Faktor 0.32. All diese Ergebnisse waren statistisch signifikant (p 0.01).

Bedeutung der Zeit im Wochenbett

In den Interviews schilderten Mütter, wie sich die Zeit nach der Geburt tiefgreifend umverteilt. Tag und Nacht nimmt die Betreuung des Babys einen grossen Teil der Zeit in Anspruch. Mütter beginnen die Stunden zu zählen, die ihnen nachts zum Schlafen bleiben. Wenn das Neugeborene schreit, können Minuten zu Stunden werden. Je länger die Phasen, in denen das Kind unruhig ist und Betreuung braucht, desto kürzer wird die Zeit, die eine Mutter für sich, für die älteren Kinder, für Haushalt und übrige Aufgaben aufwenden kann. Ein Zeitkonflikt entsteht. Wessen Bedürfnisse erhalten Priorität und wer muss zurückstehen? Mütter müssen entscheiden, wofür sie sich Zeit nehmenund wer – oder was – weniger Beachtung erhält. Nicht selten leiden Mütter unter Schuldgefühlen, wenn sie den älteren Kindern weniger Aufmerksamkeit widmen als vor der Geburt des Babys. Nicht mehr allem gerecht werden zu können erzeugt Stress. Mütter entwickeln Strategien, um die Herausforderung zu bewältigen: Sie suchen nach Hilfe und Unterstützung, probieren mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen und trauen dem Säugling längere Phasen zu, sich selbst zu beschäftigen. Sie entwickeln einen neuen Rhythmus im Familienalltag. «Es hat sich nun eingependelt» berichten sie nach einigen Wochen, und sind froh, im Tagesablauf eine neue Balance gefunden zu haben.

Elisabeth Kurth

Die Bedeutung und Wirksamkeit professioneller Unterstützung

Während diesem Ringen um eine zeitliche Balance sind viele Mütter mit Fachpersonen in Kontakt. Werden ihre Bedürfnisse nicht ernst genommen, erleben sie die Betreuung als eher belastend. Hingegen schätzen Mütter konkrete Unterstützung und Beratung, die ihre Wünsche miteinbezieht. Eine solche Betreuung stärkt ihr Selbstvertrauen und unterstützt sie bei der Bewältigung des Alltags.

Schlussfolgerung

Um sich nach der Geburt zu erholen benötigen Mütter bedarfsgerechte Unterstützung und die Ermutigung, das eigene Ruhebedürfnis ernst zu nehmen. Fachpersonen haben das Potenzial, Stress nach der Geburt zu reduzieren und Familien dabei zu unterstützen, das Wochenbett als Zeit der Entschleunigung zu gestalten. Denn wie schon die alten Emmentalerinnen und Emmentaler wussten: «Eine faule Wöchnerin ist ein Segen für die Familie». ◀