

IN ALLER KÜRZE

Grundsicherung für Kinder

Der Präsident der Diakonie in Deutschland, Ulrich Lilie, hat eine Grundsicherung für alle Kinder gefordert. „Am besten vom Säuglingsalter bis zum Abitur“, sagte er am Mittwoch in Hannover. Er unterstützte damit eine Online-Petition, die von der niedersächsischen Diakonie vor zwei Wochen gestartet wurde. Die niedersächsische Diakonie will damit den Deutschen Bundestag zu einer Gesetzesänderung drängen und mehr Geld für die Anschaffung von Schul-sachen erstreiten. Die Petition kann unter epetitionen.bundestag.de unter der Nummer 66785 aufgerufen werden. (epd)

Geburt-Rekord in Hamburg

Hamburger Kliniken verzeichnen einen neuen Baby-Rekord. Bei 12.255 Geburten kamen im 1. Halbjahr dieses Jahres 12.510 Kinder zur Welt. Wie die Gesundheitsbehörde mitteilte, sind dies 1.073 Kinder mehr als im Vorjahreszeitraum. „Es werden nicht nur mehr Kinder geboren, son-

dern immer mehr Eltern setzen auf Geburtskliniken mit vielen Geburten und somit großer Erfahrung“, sagte Hamburgs Gesundheitsssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks (SPD). (dpa)

Theater für Babys

Das Nationaltheater Mannheim nimmt ab Oktober das „Baby Tanz Fest“ wieder auf. Es richtet sich an Kinder zwischen acht Wochen und einem Jahr. Intendantin Andrea Gronemeyer sprach von dem „ästhetischen Ereignis“ für die Babys und deren Eltern. Die Künstler gingen in dem Stück stark auf die kleinen Zuschauer ein. Früher nahmen Eltern oft ihre Babys mit ins Kindertheater, obwohl die Stücke noch gar nichts für sie waren. Da sei die Idee angekommen, Theater extra für Babys anzubieten, so Gronemeyer. Inspiration kam etwa von französischen Produktionen. Klassikonzerte für Babys sind im Gegensatz zu Theatervorstellungen in Deutschland schon weiter verbreitet. (dpa/taz)

angela blumberger
diplom-psychologin

Praxis für Hypnosetherapie und Hypnobirthing

BREMEN
Fon 0421/33069366
Am Markt 1
28195 Bremen www.hypnosystem.de

Geburtshaus Hamburg

Kinder können ruhig kommen

Die Welt braucht Hebammen

Sommerfest
So. 18. September 2016, 12-16 Uhr

- Tag der offenen Tür
- Erleben, Treffen & Informieren
- Kaffee & Kuchen
- großer Kinderlohnmarkt

Standvergabe unter 040/3907863
www.geburtshaus-hamburg.de
Am Felde 2 • 22765 Hamburg • 040/3901128

mit Frauke Lippens

Hebammenkurse in Winterhude

- Fit durch die Schwangerschaft
- Geburtsvorbereitung für Paare
- Aufrichten für Mehrgebärende
- Babypflegekurse
- Rückbildungsgymnastik
- Tragekurse
- Einführung in die Stillzeit

www.frauke-lippens.de
040/ 2796675 Mo 11-12, Do 17-18 Uhr

taz.shop

Babybody „Es ist Liebe.“

Liebe versetzt Berge. Sogar durchwachte Nächte haben ihren Zauber. Naturfarben, ungefärbt und ungebleicht, aus 100 % Bio-Baumwolle. Mit kleinem taz-Logo hinten. Größe: 12-15 Monate.

€ 2000

10 % Rabatt für taz-AbonentInnen & taz-GenossInnen

taz Shop | taz Verlags- und Vertriebs GmbH
Rudi-Dutschke-Straße 23 | 10069 Berlin
T (030) 25902138 | F (030) 25902538
tazshop@taz.de | www.taz.de/shop



Geschlechtsverkehr nach der Geburt?

Wenn beide Partner Lust haben und es keine Verletzungen gibt, spricht nichts dagegen, sofort nach der Geburt wieder Sex zu haben. Aber das ist für die meisten Paare vollkommen unrealistisch



Sexy Papa, sexy Mama – aber in der Mitte dieses Kind... Foto: Imago

Geil nach der Geburt

VON JANA FRIEDRICH

LUST UND LIEBE

Für frische Eltern spricht generell nichts dagegen, sich vorsichtig wieder an Sex heranzutasten. Solange die Wunden nach der Geburt aber noch wehtun, ist Geschlechtsverkehr ein No-go

Zunächst lässt sich sagen: Wenn beide Partner Lust haben und es keine Geburtsverletzungen gibt, spricht nichts dagegen, sofort nach der Geburt wieder Sex zu haben. Aber das ist für die meisten Paare in der Regel vollkommen unrealistisch. Denn Geburten sind fast immer sehr anstrengend. Nicht umsonst folgt mit dem Wochenbett eine ausföhrliche Schonzeit.

In den meisten Kulturen besteht im Wochenbett, also circa 40 Tage lang, ein Sextabu. Teilweise erstreckt es sich sogar auf das ganze erste Jahr. Das soll die Mutter einerseits vor Infektionen bewahren und stellt andererseits einen Schutz für das Neugeborene dar. Denn wenn die Mutter sehr schnell wieder schwanger wird, hat sie unter Umständen weniger Ressourcen für das Kleinkind.

Bei uns gibt es ein solches Tabu nicht. Allerdings gelten auch hier Vorsichtsmaßnahmen, die so lange andauern, bis der Wochenfluss versiegt ist. Dieser besteht aus Blut und Sekret der Wundfläche der Gebärmutter,

an der während der Schwangerschaft die Plazenta saß. Für etwa vier Wochen fließt er anfangs stark, dann abnehmend. Dabei ist der Wochenfluss zwar nicht infektiös, aber ein perfekter Nährboden für Keime.

Kondome und kein Oral-Verkehr

Man sollte also zumindest Kondome zur Verhütung benutzen, solange der Wochenfluss nicht versiegt ist, und möglichst auch auf Oralverkehr verzichten.

Von selbst versteht sich, dass Geburtsverletzungen, wie zum Beispiel ein Dammriss, erst abgeheilt sein sollten, bevor der erste Geschlechtsverkehr nach der Geburt wieder stattfindet. Die meisten Verletzungen sind bereits nach rund fünf Tagen zumindest oberflächlich verklebt. Bis auf wenige Ausnahmen sind sie nach zwei bis vier Wochen wieder komplett verheilt. Die verbleibenden Narben können sich noch bis zu zwei Jahre lang verändern, wobei die Haut wieder an Sensibilität gewinnt.

So lange die Wunde also noch wehtut, ist Geschlechtsverkehr natürlich ein No-go. Danach

kann man sich schön langsam wieder rantasten.

Wie Muskelkater in der Vagina

Selbst wenn keine sichtbaren Geburtsverletzungen entstanden sind, kann sich die Vagina wund und gereizt anfühlen. Nach der großen Dehnung ähnelt das Gefühl im Gewebe dem eines Muskelkaters. Es können kleine Mikrofaserrisse entstanden sein. Auch hier gilt: sehr vorsichtig sein und im Zweifelsfall etwas länger warten.

Nach einem Kaiserschnitt sollte die Naht ebenfalls schon gut verheilt sein, bevor der erste Geschlechtsverkehr nach der Geburt wieder stattfindet. Das dauert in diesem Fall deutlich länger, da es sich ja um eine große Bauchoperation handelt, nach der die Erholungsphase entsprechend verlängert ist.

Stillen als Verhütung?

Wer ungeschützten Sex haben will, könnte auf die Idee kommen, alle vier Stunden zu stillen. Denn dabei wird das Stillhormon Prolaktin in einem solchen Umfang produziert, dass ein Eisprung verhindert wird. In der

Praxis sollte man sich darauf allerdings nicht verlassen. Schon nach einer längeren Schlafphase des Kindes kann das Hormonlevel stark schwanken. Es variiert zudem von Frau zu Frau, wann der erste Eisprung nach der Geburt wieder stattfindet. Das kann nach vier Wochen sein oder ein ganzes Jahr auf sich warten lassen. Und auch dann ist es gut möglich, dass der Zyklus vorerst unregelmäßig bleibt. Auf das Stillen als einzige Verhütungsmethode sollte man sich also nicht verlassen, es sei denn, man möchte das Risiko geringer Altersabstände bei seinen Kindern eingehen.

Generell spricht für frische Eltern jedoch nichts dagegen, sich vorsichtig wieder an den Geschlechtsverkehr heranzutasten. Umfragen zufolge haben kurz nach der Entbindung allerdings nur etwa zehn Prozent der Paare Lust auf Sex. Das liegt sicher zum Großteil an der Anstrengung der ersten Zeit und der daraus resultierenden Müdigkeit. Das Baby braucht Tag und Nacht Nahrung, Pflege und Zuwendung. Und in den Pausen dazwischen ist es schwer, die

nötige Ruhe und Intimität aufkommen zu lassen, um Lust aufeinander zu bekommen.

Längere Lustlosigkeit

Problematisch kann es sein, wenn diese Phase bei einem Partner deutlich länger dauert als beim anderen. Die meisten Mütter sind, zumindest wenn sie stillen, körperlich viel stärker beansprucht. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die Lustlosigkeit bei ihnen oft länger andauert. Das ist einfach so und lässt sich auch nicht wirklich beschleunigen.

All das ist normal und jedes Paar wird seinen eigenen Weg finden, um mit den neuen Gegebenheiten umzugehen. Viele Paare kompensieren die sexarme Zeit durch vermehrtes Kuseln und andere alternative Formen der Nähe. Wie immer helfen Reden und Ausprobieren. Letztendlich wird sich das mit dem Sex irgendwann von selbst wieder regulieren.

Die Autorin ist Hebamme und betreibt zudem den Blog www.hebammenblog.de

Tauschbörsen für Muttermilch

NEONATOLOGIE Am Universitätsklinikum Eppendorf soll eine Muttermilchbank entstehen. Ebenso in Niedersachsen.

Jahrelang setze man stattdessen auf künstlichen Ersatz. Dabei ist die echte Muttermilch wesentlich gesünder für die Kinder und besonders wichtig bei Neugeborenen

allerdings wiederum wissenschaftlich noch nicht bewiesen sei.

Muttermilchbanken sind dabei keine neue Erfindung. In den 1970er-Jahre gab es einige in Hamburg. Als die industriell hergestellte Ersatzmilch auf den Markt kam, verschwanden die Milchküchen im damaligen Westen Deutschlands. Im Osten existierten sie weiter, und auch heute gibt es in den neuen Bundesländern aktuell noch 13 Muttermilchbanken.

„Gott sei Dank gibt es die langen und guten Erfahrungen aus den östlichen Bundesländern“, sagte Singer. Besonders die Milchbank in Leipzig unterstützte das UKE bei der Realisierung des Projekts.

Private „Muttermilchbörse“

Den Anstoß für die Etablierung einer Muttermilchbank am UKE gab eine private „Muttermilchbörse“, welche mittlerweile nicht mehr verfügbar ist. Tanja Müller hatte diese Online-Börse für Muttermilch ins Leben gerufen. Auf einer Internetseite konnten Mütter ihre überschüssige Milch anbieten und von Interessenten kontaktiert werden. Die private Weitergabe von Muttermilch birgt laut Singer ein „hohes Risiko“, da Krankheiten übertragen werden können und man nicht kontrollieren kann, ob die Milch gestreckt oder verunreinigt wurde. Und durch das hohe Interesse von Müttern an der Börse sei dann die Idee einer Milchbank am Klinikum entstanden.

„Uns ist es besonders wichtig, dass unsere Muttermilchbank in jeder Richtung sicher ist“, sagte Singer – aus rechtlicher genauso wie aus medizinischer Sicht. Seit einem Jahr beschäftigt sich Anne Sunder-Plassmann als Projektkoordinatorin daher mit allen Aspekten, die bei der Einrichtung der Muttermilchbank zu berücksichtigen sind. „Im Osten gibt es die Infrastruktur noch: Milchküchen, Personal und erfahrene Ärzte“, sagte Sunder-Plassmann. „Hier müssen wir ganz von vorne beginnen.“

Alte Bundesländer holen auf

Weltweit sei eine Tendenz zu mehr Milchbanken erkennbar, sagte Singer. Deutschland müsse trotz der langen Tradition noch aufholen. Es scheint aber ein Trend zu sein, der sich auch in den alten Bundesländern durchsetzt. In Dortmund und München existieren bereits Banken.

Und auch Niedersachsen will nun nachziehen. Im Landtag zeichnete sich am Mittwoch ein parteiübergreifendes Bündnis für einen entsprechenden Antrag von SPD und Grünen ab. Die Sammelstelle soll zunächst als Modellprojekt einer Kinderklinik angeschlossen werden. Private Initiativen sollen mit einbezogen werden.

Am UKE sollen zunächst nur die Frühgeborenen versorgt werden. Ungefähr zehn Prozent der Kinder sind Frühgeburten und kommen schon vor der 37. Woche zur Welt. Zu den sehr kleinen Frühgeborenen zählen die, die weniger als 1.500 Gramm wiegen. Besonders für diese Kinder ist die gespendete Milch sehr wichtig. Durch die anstrengende und zu frühe Geburt hätten die Mütter oft noch keine eigene Milch, erklärte Singer. Aber gerade die extrem unreifen Kinder profitieren von der Ernährung mit Muttermilch, anstelle von industrieller Ersatzmilch.

Finanziert durch Spenden

Sofern es sich etabliert, soll das Projekt den ganzen Großraum Hamburg versorgen. Die größte Schwierigkeit liegt dabei in der Finanzierung: von offizieller Seite gebe es keine Gelder, erklärte Sunder-Plassmann. „Wir sind vollständig auf Spendergelder angewiesen.“ Mit dem Geld entscheide sich auch, in welchem Umfang die Milchbank arbeiten könne. „Viele Frauen möchten ihre Milch spenden“, sagte Sunder-Plassmann, aber die medizinischen Tests, die Lagerung und das Personal seien sehr kostenintensiv. Sicher ist, dass die gespendete Milch für die Familien der zu früh Geborenen völlig kostenfrei sein wird. **PIA SIBER**
Mit Material von dpa

Kreißsaal wird zur Mangelware

STRUKTURPROBLEM Der Hebammenverband sieht eine flächendeckende Geburtshilfe in Gefahr. Immer mehr Kreißsäle würden schließen

Der Deutsche Hebammenverband hat die fortgesetzte Schließung von Kreißsälen kritisiert. „Allein in den vergangenen vier Wochen haben Kliniken in Niebüll, Schmalkalden und Neuenhütten die Geburtshilfe aufgegeben“, teilte der Verband mit. Damit würde sich ein gefährlicher Trend fortsetzen: „Gab es 1991 noch 1.186 Krankenhäuser mit Geburtshilfe, waren es 2014 nur noch 725“. Das sei ein Rückgang um rund 40 Prozent.

Der Verband forderte eine wohnortnahe und flächendeckende Geburtshilfe. „Gebäude müssen immer weitere

Wege auf sich nehmen und kommen dann auch noch in überfüllte Kreißsäle“, sagte Martina Klenk, Präsidentin des Hebammenverbands. „Wir fordern eine sichere und bedürfnisorientierte Geburtshilfe. Das bedeutet, sie muss nah am Wohnort sein und jede Frau muss von einer Hebamme begleitet werden.“

Die Gründe für die Schließung seien vielfältig, sagte Klenk. Zum einen hätten Kreißsäle mit geringen Geburtenzahlen etwa in ländlichen Regionen Probleme bei der Finanzierung, zum anderen fehlten mittler-

weile an vielen Orten Hebammen.

Die Präsidentin des Hebammenverbandes rügte zudem, dass es in Deutschland keine angemessene Planung der geburts-hilflichen Versorgung gebe. Der Verband forderte „ein Ende der Sparpolitik in der Geburtshilfe an Kliniken, weil diese auf Kosten der Beschäftigten und der Sicherheit von Müttern und Kindern geht“. (epd)

Info zu Schließungen von geburts-hilflichen Abteilungen: www.unsere-hebammen.de/mitmachen/kreissaal-schliessungen

Maas
natürlich leben

Ökologische Babymode

... ich bin da

Hamburg
Grindelallee 166
Mo-Fr 10-19 h | Sa 10-17 h