

# Schwangerschaft – Veränderung und

Belastungsprobe Baby – Partnerschaft in Gefahr? – Himmelhochjauchzend oder heillos genervt

## Alles wird anders

Das Baby liegt quer über meinen Oberschenkeln und schläft. Es ist 7.30 Uhr. Mit der rechten Hand versuche ich, an das Müsli heranzukommen, das mir mein Mann aufs Nachtkästchen gestellt hat, bevor er zur Arbeit gegangen ist. „Alles wird anders“, haben sie gesagt. „Du wirst sehen, dein ganzes Leben verändert sich.“ „Blödsinn“, hab ich gesagt, „was soll sich schon groß ändern? Ich werde weiterhin arbeiten gehen, weiterhin Freunde treffen, nur werde ich eben auch ein Kind haben“. Um 11.30 Uhr habe ich meine Tochter zum dritten Mal gestillt und vier Windeln verbraucht. Mit dem Baby am Arm öffne ich die Kastentür, um mir frisches Gewand herauszunehmen. Sie beginnt zu weinen. Ok, denke ich, dann bleibe ich im Pyjama. Mein Handy läutet. Den Bluetooth-Stöpsel hab ich mir gleich in der Früh ans Ohr gesteckt. So kann ich Glückwünsche entgegennehmen, das nächste Forschungsprojekt koordinieren und bei meiner Mama Tipps gegen Baby-Bauchweh einholen.

„Wie geht es dir?“, fragt meine Freundin, die selbst zwei Kinder hat. „Ganz gut“, sage ich. „Am Anfang ist es eh ganz leicht“, sagt sie, „da schlafen sie ja noch so viel.“ Zwei große blaue Augen blicken mich an. Um 14 Uhr schläft sie nach dem Stillen tatsächlich ein. Duschen wäre notwendig, aber dann höre ich nicht, wenn sie schreit. Essen fällt aus, weil der Lärm in der Küche sie wecken würde. E-Mails lesen, denke ich. Nein, zuerst noch aufs WC. Kaum bin ich fertig, kommt aus dem Wohnzimmer ein Weinen. Der Klo-Deckel bleibt offen, das Licht werde ich später abdrehen, die E-Mails wohl erst in einem halben Jahr lesen. „Hast du heute schon was gegessen?“, fragt mein Mann als er heimkommt. „Nein“, sag ich, „wann hätte ich das machen sollen?“ Es ist 21.30 Uhr. Die Chancen für eine Dusche stehen gut, mein Baby ist ruhig. Wenn alles gut geht, kann ich mir danach noch fünf Minuten Ruhe gönnen, bevor ich sie um Mitternacht noch einmal stille. Ich schaue ihr beim schlafen zu und streiche ihr über die Wange. Sie ist nun da. Und alles ist anders.

## Herausforderung für die Partnerschaft

Die erste Zeit ist außergewöhnlich. Nichts ist, wie es vorher war. Die Partnerin ist nun auch Mutter geworden. Der Partner ist nun auch Vater und die Paarbeziehung erweitert sich zur Familie. Alle wissen es,

nur redet keiner gern darüber. Ein Baby stellt die Partnerschaft auf eine harte Probe. Die Zeit zu zweit ist knapp, denn das Kind beansprucht volle Aufmerksamkeit. Nicht selten empfinden beide die Aufteilung der neuen Aufgaben als ungerecht. Und für Zärtlichkeiten ist man oft zu erschöpft oder fühlt sich zurückgesetzt. Im ersten Jahr nach der Geburt sinkt die Zahl sexueller Kontakte um 40 Prozent, so eine Studie der Universität Pennsylvania. Bleiben körperliche Nähe und das Gefühl der Geborgenheit aus, wächst die Krisengefahr für die Beziehung.

## Die Hormone der Frau sind nach der Geburt in Aufruhr

Hormonausschüttungen bewirken nach der Geburt neben einer hohen Sensibilität eine starke Tendenz zur Mütterlichkeit. Die enge Beziehung zwischen Mutter und Kind ist nach der Geburt für das Baby extrem wichtig. Der Partner fühlt sich da vielleicht ausgeschlossen. Zudem vermisst er die Frau als Liebes- und Sexualpartnerin.

## Vorbereitung

Wenn ein Paar darauf vorbereitet ist, dass die neue Elternschaft nicht nur aus Harmonie besteht, sondern durchaus auch ein Grenzgang, eine Herausforderung und nicht zuletzt ein großer Kraftakt ist, dann können die Rahmenbedingungen für das neue Unternehmen „Paar und Eltern“ miteinander ausgetüfelt, umgesetzt und gelebt werden.

## Zusammenfassung

Die Kunst der Belastungsprobe „Baby“ liegt darin, diesen verschiedenen Rollen Raum zu geben. Gefahr für die Beziehung besteht nur, wenn sich die Partner darüber unklar sind. Unklar über die Gestaltung und Inhalt dieser. Je bewusster sich das Paar ihrer verschiedenen Rollen wird und je mehr Platz zum Leben diesen Rollen eingeräumt wird, umso mehr ist das eine große Chance für die Liebe und die Partnerschaft.

Unterschiedliche Therapieansätze und Therapielösungen. Geben Sie sich neue Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten an problematischen Herausforderungen Ihrer Paarbeziehung.

*Neue Impulse auf neuen Wegen  
Ihr Michael Diaz*



Michael Diaz,  
Systemtherapeut, Paar- und Familientherapeut, Trennungstherapeut, NLP-Therapeut, Psychologischer Berater, Heilpraktiker (Psychotherapie)

## Michael Diaz

Systemtherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Trennungstherapeut  
NLP-Therapeut  
Psychologischer Berater  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Zielorientierte  
Lösungswerkstatt

Dr.-Gessler-Strasse 18a  
D-93051 Regensburg

Telefon 0941-4907008  
Fax 0941-28052286

www.loesungswerkstatt.info  
mail@loesungswerkstatt.info



Liebe Leserinnen und Leser,  
schreiben Sie uns - auch anonym. Stellen Sie uns Fragen zum Thema Paar- & Familienthemen.

**mampa-Sprechstunde:**

redaktion@mampa.net

Stichwort mampa-Sprechstunde

## Kopfschmerzen, Migräne

Arten und Behandlungsmöglichkeiten  
mit Biofeedback

Termin: Donnerstag, 1. Juli 2010

Beginn: 19 Uhr

Ort: im Haus für Wellness und Therapie

Dr.-Gessler-Str. 18 – 93051 Regensburg

Telefonische Voranmeldung erbeten

unter: 0941 – 4 90 70 08

# und Herausforderung für Ihren Körper

Was passiert, wenn Gelenke, Bänder und Muskeln sich auf die Geburt einstellen?



Dr. med. Michael Koob ist niedergelassener Orthopäde und unterstützt die mampa-Redaktion regelmäßig mit dem mampa-meditipp.

DR. MED. MICHAEL KOOB  
Facharzt für Orthopädie

Chirotherapie | Sportmedizin | Akupunktur  
Regensburger Str. 36 | 93133 Burglengenfeld  
Tel. +49 9471 807000 | Fax: +49 9471 807343



Liebe Leserinnen und Leser,  
schreiben Sie uns. Stellen Sie uns Fragen zum  
Thema Orthopädie.

**mampa-Sprechstunde:**

redaktion@mampa.net

Stichwort mampa-meditipp



Zugegeben: Gegen die morgendliche Übelkeit, Heißhunger-Attacken und die unendliche Müdigkeit als Begleiterscheinung Ihrer Schwangerschaft können wir in unserer Praxis nichts tun. Dennoch lohnt sich in den neun Monaten des Wartens ein Besuch beim Orthopäden – und zwar nicht erst, wenn Sie tatsächlich unter Schmerzen an Bändern, Muskeln und Gelenken leiden, sondern möglichst im Vorfeld. Das Problem liegt nämlich darin, dass die Behandlungsmöglichkeiten während der Schwangerschaft erheblich eingeschränkt sind, um das ungeborene Leben zum Beispiel durch Medikamente nicht zu gefährden. Von daher macht es durchaus Sinn, als Vorbereitung auf den neuen Lebensabschnitt nicht nur Babykleidung zu kaufen und Kinderzimmer einzurichten, sondern auch Ihren Körper auf die neue Situation einzustellen!

## Ihr Körper ist flexibler, als Sie denken!

Während der Schwangerschaft nehmen Sie ordentlich zu, Ihre Erscheinung verändert sich und die Hormone machen Sie insgesamt weicher und empfindlicher. Das dürfte allgemein bekannt sein. Aber wussten Sie auch, dass die hormonelle Veränderung Ihre Bänder und Sehnen dehnt und damit Ihre Gelenke lockert? Im Bereich des Beckens macht das natürlich Sinn – immerhin soll Ihr Körper die Geburt meistern. Doch was ist mit Ihren Knien und der Wirbelsäule? Wie verkraften Ihre Füße diese neue Situation?

Eine pauschale Antwort darauf gibt es nicht, lediglich Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei Schwangeren. Sportliche Frauen, die auch nicht unter Übergewicht leiden, tun sich erfahrungsgemäß leichter mit den Veränderungen, da ihre Bänder und Gelenke ohnehin flexibler und stärker sind. Andere jedoch leiden unter der neuen Belastung – insbesondere an den Knien, die das Gewicht tragen müssen, und im Bereich der Lendenwirbelsäule, die sich während der Schwangerschaft ganz neu ausrichten muss.

## Watschelgang und Rückenschmerz – ein unvermeidbares Übel?

Durch das langsame Weiten des Beckens ändert sich der Gang einer schwangeren Frau zwangsweise. Wer allerdings darauf achtet, in guten Schuhen zu laufen und ggf. unterstützende Einlagen nutzt, entlastet gleichzeitig die Knie und die Hüftgelenke. Denn die meisten Schmerzen an Knochen und Gelenken stammen tatsächlich von Fußfehlstellungen – unabhängig von Schwangerschaften. Ihr Orthopäde kann Ihnen hier frühzeitig helfen und dadurch auch spätere Beschwerden verhindern.

Ein harmonischer und ausgeglichener Gang verhindert meist auch die lästigen Rückenschmerzen, über die viele Schwangere irgendwann klagen. Allerdings nicht immer – und in solchen Fällen sollten Sie frühzeitig einen Arzt aufsuchen. Denn mit zunehmendem Gewicht verstärken sich die Beschwerden zwangsläufig! Oft helfen hier gezielte Übungen oder Sitzpositionen, um die geschwächte Wirbelsäule wieder zu stärken. Unterstützend können hier auch leichte und gut verträgliche Schmerzmittel wirken, deren Einnahme Sie jedoch unbedingt mit dem zuständigen Facharzt abstimmen sollten!

*Dr. med. Michael Koob,  
Facharzt für Orthopädie*

## Das sollten Sie sich unbedingt gönnen!

Zugegeben: Begriffe wie Schwangerschaftsgymnastik oder Rückbildungsgymnastik klingen nicht gerade aufregend und sportiv. Dennoch sollten Sie darauf auf keinen Fall verzichten! Denn während die Schwangerschaftsgymnastik Sie in Kombination mit Tipps und Anregungen erfahrener Hebammen optimal auf den Tag X vorbereitet, benötigt Ihr Körper später gezielte Rückbildung, um die gedehnten Bänder und Gelenke wieder in den stabilen Normalzustand zu bringen. Wer hier zu faul ist oder denkt „das wird schon wieder“, darf sich nicht über Kniegelenksschäden oder Bandscheibenvorfälle als Folge der Schwangerschaft wundern.