

# Hilfe bei Nachwehen

## 1. Was sind Nachwehen?

Nachwehen helfen dabei, dass sich deine Gebärmutter nach der Geburt wieder zurückbildet. Durch die Kontraktionen zieht sich die Gebärmutter zusammen, bis sie wieder so groß ist wie vor der Schwangerschaft. Dabei verkleinert sich außerdem die Wundfläche, welche die Plazenta (Mutterkuchen) hinterlassen hat.

Die meisten Mamas spüren die Nachwehen als mehr oder weniger starkes Ziehen im Bauch. Ob sich das für dich schmerzhaft anfühlen wird, ist schwer vorauszusagen. Nachwehen empfindet jede Frau anderes. Mit den Wehen der Geburt sind sie aber nicht zu vergleichen.

Mütter, die schon ein oder mehrere Kinder geboren haben, bekommen oft heftigere Nachwehen als Erstgebärende. Das liegt daran, dass die Gebärmutter sich mit jedem Baby weiter ausdehnt. Nach der Geburt sind dann stärkere Kontraktionen nötig, um sie zusammenzuziehen.

## 2. Wann setzen die Nachwehen ein?

- Direkt nach der Geburt können die Nachwehen einsetzen.
- In den ersten vier Tagen sind sie dann am stärksten zu spüren.
- Nach zehn Tagen etwa hat deine Gebärmutter sich wieder auf die Größe vor der Schwangerschaft zusammengezogen.

## 3. Nachwehen: Wie lange halten sie an?

Die Nachwehen sollten nicht länger, als vier Tage deutlich zu spüren sein. Dann ist das Schlimmste überstanden.

Die sogenannten Wochenbettwehen werden unterschieden in:

- Dauerkontraktion
- Nachwehen
- Reizwehen

Die Dauerkontraktion setzt direkt nach der Geburt der Plazenta ein und dauert etwa vier bis fünf Tage an. Sie sorgen dafür, dass die Blutung gestillt wird. Dabei ist deine Gebärmutter dauerhaft angespannt und lässt sich für deine Hebamme gut ertasten.

Die Nachwehen beginnen einige Stunden nach der Geburt und dauern zwei bis drei Tage. Sie treten zusätzlich zur Dauerkontraktion auf. Erstgebärende spüren sie selten, Mehrgebärende mitunter sehr schmerzhaft.

Dazu kommen noch die Reizwehen. Sie werden, wie der Name schon sagt, durch einen Reiz wie Berührung ausgelöst, zum Beispiel, wenn die Hebamme deinen Bauch abtastet. Kommt es beim Stillen zu Kontraktionen, sind das Stillwehen. Sie werden durch Oxytocinausschüttung beim Stillen angeregt. Beide Arten sind nach fünf bis sechs Tagen nicht mehr spürbar.

#### **4. Nachwehen beim Stillen**

Vielleicht hast du das Gefühl, dass die Nachwehen beim Stillen am stärksten sind. Hebammen sprechen dabei von sogenannten Reizwehen. Wenn du dein Baby stillst, schüttet dein Körper das Hormon Oxytocin aus. Oxytocin wirkt wehenfördernd und regt die Gebärmutter zusätzlich dazu an, sich zurückzubilden. Diese Form der Wochenbettwehen werden daher auch Laktationswehen oder Stillwehen genannt.

#### **5. Nachwehen nach Kaiserschnitt**

Jeder Geburt folgen die Nachwehen: Kaiserschnitt oder vaginale Geburt macht dafür keinen Unterschied. Die Nachwehen selbst sind nach einem Kaiserschnitt nicht schlimmer. Allerdings kommen die Schmerzen an der Naht dazu. Dadurch kann es sein, dass du die Schmerzen in der Bauchregion intensiver empfindest.

#### **6. Nachwehen lindern: Hebammen-Tipps & Schmerzmittel**

Nachwehen sind ein wichtiger Teil der Rückbildung. Daher wäre es falsch, sie zu unterdrücken. Aber du musst die Schmerzen nicht einfach aushalten. Einige Hausmittel können helfen, die Nachwehen zu lindern:

- **Betruhe:** Das ist das Allerwichtigste nach der Geburt. Sie sorgt dafür, dass der Körper genug Ruhe hat, sich zu erholen und oft die Schmerzen nicht so stark sind.
- **Vor dem Stillen unbedingt auf die Toilette gehen und Wasser lassen,** auch wenn du kein Verlangen danach hast. Eine große Blase ist der Gebärmutter im Weg und sorgt für mehr Nachwehen.
- **Hirtentäschelkraut/Frauenmantelkraut zu gleichen Teilen als Tee.** Gerne auch einen schon fertig gemachten „Rückbildungstee“ aus der Apotheke holen.
- **Wehenatmung:** Auch nach der Geburt hilft die Wehenatmung noch bei Nachwehen.
- **Magnesium regt die Verdauung an und hilft bei Krämpfen –** dadurch ist im Bauch weniger Druck. Falsch machst du mit Magnesium nichts. Weil du über die Muttermilch einen Teil deiner Nährstoffe an dein Baby abgibst, wird Stillenden sowieso eine Zufuhr von 390 mg Magnesium pro Tag empfohlen.
- **Bauchlage:** Hebammen empfehlen Wöchnerinnen, sich regelmäßig auf den Bauch zu legen, um die Gebärmutter dabei zu unterstützen, sich zurückzubilden. Die Bauchlage empfinden viele Frauen daher bei Nachwehen sehr angenehm. Wichtig: Nach einem Kaiserschnitt darfst du dich nicht auf den Bauch legen, solange deine Wunde weh tut.

## Erlaubte Schmerzmittel bei Nachwehen

Die Wirkstoffe Paracetamol und Ibuprofen gelten als geeignete Schmerzmittel für stillende Mütter. Achte darauf, dass es sich um ein Monopräparat ohne Codein oder Acetylsalicylsäure handelt.

Nachwehen natürlich lindern: Globuli und Homöopathie

Wer keine Schmerzmittel einnehmen möchte, kann es mit homöopathischen Mitteln wie Globuli versuchen.

Welche Globuli für dich die richtigen sind, solltest du mit deiner Hebamme oder deinem/deiner Heilpraktiker/in besprechen.

### Diese Globuli können bei Nachwehen helfen:

- Caulophyllum
- Cimicifuga
- Cuprum metallicum
- Sepia
- Matricaria chamomilla
- Coffea
- Arnica montana
- Magnesium phosphoricum
- Hypericum
- Bellis perennis

### Außerdem können helfen:

- Spascupreel
- „Heiße 7“ und 3 x 4 Tabletten Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6
- Buscopan-Dragees
- Akkupressur: Eine Handbreite unter der Kniekehle massieren (auch mit Aromatherapie kombinieren)
- Tee aus (Hirtentäschel, Frauenmantel, Gänsefinger, Schafgarbe, Melisse, Zinnkraut)
- Ätherische Öle die helfen können:  
Majoran, rote Mandarine, Rosengeranie, Lavendel, röm. Kamille, Muskatellersalbei, Sibirische Fichte, Strohblume, Schafgarbe

Gerne mixe ich Dir schon vor der Geburt ein linderndes Öl, welches Du im Krankenhaus benutzen kannst.