DR. MED. MARTIN BECK

SCHREIEN STÄRKT DIE LUNGEN

...UND 99 ANDERE

ELTERNIRRTÜMER

– AUFGEKLÄRT VOM KINDERARZT

GU

Bei uns hat sich übrigens folgende Merkhilfe zu den fünf Apgar-Komponenten verbreitet: **A**tmung, **P**uls, **G**rundtonus (Muskelspannung), **A**ussehen, **R**eflexe.

Heute wissen wir: Der Klaps war sinnlos. Babys müssen nicht nach der Geburt schreien, damit man feststellen kann, dass alles in Ordnung ist. **DEN ERSTEN ATEMZUG** tun sie auch, ohne einen Schrei auszustoßen. Auch dann stellt sich die Sauerstoffversorgung des Kreislaufs von der Nabelschnur auf die Lunge um. Ein Neugeborenes, das man direkt auf den Bauch der Mutter legt, macht diesen Atemzug eben dort, ganz friedlich und undramatisch.

02 Neugeborene müssen rosig sein

→ Wenn ein Kind auf die Welt kommt, erschrecken seine Eltern oft wegen seiner unnatürlich wirkenden Hautfarbe. So haben sie sich das nicht vorgestellt! Meist ist die Haut des Babys bläulich oder gräulich oder sehr blass, was anzeigt, dass sie noch nicht

optimal durchblutet ist. Das kann sie auch noch nicht sein, da die Sauerstoffzufuhr während der Geburt verringert war und der erste Atemzug noch aussteht. Doch keine Angst, mit zunehmender Atmung entwickelt sich die **ROSIGE HAUTFARBE**, die wir alle erwarten. Später wird die Hautdurchblutung im Tiefschlaf immer wieder mal »heruntergefahren«, sodass das Kind sehr blass aussehen kann, ohne deshalb aber unbedingt krank zu sein.
Die Menge an rotem Blutfarbstoff (Hämoglobin) ist bei jungen Babys verhältnismäßig hoch. Das eisenhaltige Hämoglobin hat unter anderem die Aufgabe, Sauerstoff zu transportieren. Im Blut des Babys ist aber noch so viel Hämoglobin enthalten, dass ein Teil davon nicht für den Sauerstofftransport benötigt wird. Dieser Anteil des nicht sauerstoffgesättigten Hämoglobins im Blut ist dann entsprechend hoch, selbst wenn die **SAUERSTOFFSÄTTIGUNG DES BLUTES** insgesamt bei ganz normalen 93 bis 99 Prozent liegt. Ist also an einen Teil des Hämoglobins wenig Sauerstoff gebunden, wirkt das Blut bläulich. Dieser »Blaustich« schimmert durch die Haut, deshalb erscheint sie bei jungen Säuglingen eher bläulich, zum Beispiel an den Händen, den Füßen und im

Mundbereich. Das ist nicht als beunruhigend oder gar krankhaft zu werten! Erst wenn die Atmung angestrengt und beschleunigt bleibt, das Baby nicht gut trinkt oder sogar die Haut am ganzen Körper bläulich erscheint, könnte ein Lungen- oder Herzproblem vorliegen. Das sollte dann der Kinderarzt genauer untersuchen. Doch in den allermeisten Fällen helfen Abtrocknen, viel Hautkontakt mit der Mutter und ganz viel kuschelige Wärme. Damit unterstützen Sie die regelmäßige Atmung Ihres Neugeborenen wirkungsvoll und schenken ihm Nähe.

03 Mütter müssen glücklich sein

→ Jeder kennt das Klischee der glücklichen Mutter, die madonnengleich mild lächelnd auf ihren Säugling hinunterblickt. In diesem Fantasiebild schläft das Baby oder ist zumindest still. Weint es mal, braucht die Mutter es nur hochzunehmen, und schon ist es getröstet.
Natürlich ist es ein großes Glück, ein Kind zu bekommen. Aber die Realität sieht doch so aus: Eine

Frau, die gerade eine Schwangerschaft und eine Geburt hinter sich hat, ist auch mal erschöpft und sorgenvoll. Die **HORMONE FAHREN ACHTERBAHN**. Durch die beginnende Milchbildung können die Brüste empfindlich sein. Um den vierten, fünften Tag wird das Baby so richtig hellwach und hungrig und lässt seine Stimme ertönen. Das ist der Zeitpunkt des sogenannten Heultags, wo viele Mütter nah am Wasser gebaut haben. Statt des reinen Glücks, das sie erwartet hat, stellen sich nun bei der frisch gebackenen Mutter gemischte Gefühle ein, sowohl ihrem Baby als auch dem Partner und ihrer allgemeinen Lebenssituation gegenüber. Das kann auch mal ein paar Tage dauern.
Bitte versuchen Sie nicht, um jeden Preis dem Bild der glücklichen Mutter gerecht zu werden, indem Sie gegen den Baby-Blues ankämpfen. Sie würden sich nur noch schlechter fühlen. Akzeptieren Sie den Zustand, er ist normal und auch durch die Hormonumstellung nach der Entbindung bedingt. Hebamme und Klinikpersonal wissen davon, weil es fast allen Müttern so geht. Sie können sich ihnen anvertrauen. Gäste, die erwarten, eine **GLÜCKSTRAHLENDE MUTTER** zu sehen, empfangen Sie erst, wenn der Blues sich

verzogen hat. Mein Appell an die Großeltern: Lassen Sie der jungen Familie einige Tage Zeit, zu sich zu finden.
Sollten Sie als Mutter nach einigen Wochen keine Besserung Ihrer angespannten Gemütslage feststellen und das Gefühl haben, Ihrem Baby nicht wirklich nah zu sein, sprechen Sie unbedingt darüber mit Ihrem Partner, der Hebamme und/oder dem Arzt. Zehn Prozent aller jungen Mütter erkranken an einer sogenannten postpartalen Depression, die als behandelbare Krankheit anzusehen ist. Auch diese depressive Episode geht vorbei – wenn auch eher allmählich und manchmal nur mit unterstützenden, auch medikamentösen Therapien. Wenn Sie eine postpartale Depression hatten, so heißt das auch nicht, dass der Start beim nächsten Kind gegebenenfalls wieder so schwierig wird. Das liegt vor allem an Ihren bereits gesammelten Erfahrungen als Eltern: Haben Sie beim ersten Kind noch **HOHE ERWARTUNGEN** an sich selbst gestellt, haben die sich beim zweiten schon relativiert. Sie können sich nun besser einschätzen, mit dem Stress besser umgehen und auf mehr Möglichkeiten zurückgreifen, um sich selbst zu helfen. Sie wissen dann, dass Sie es sich