

Da sein, helfen, zuhören

26.01.2023, 10:00 Uhr

Von: Eva Pfeiffer



Unterstützung im Alltag: Als Mütterpflegerin steht Katharina Buck Familien zur Seite und sorgt dafür, dass sich die Mütter nach der Geburt nicht übernehmen. Foto: Buck © Buck

Katharina Buck ist Mütterpflegerin und unterstützt junge Familien. Sie sorgt dafür, dass sich die Mütter nach der Geburt nicht übernehmen.

Gießen . Die erste Zeit mit dem Neugeborenen zu Hause ist für frischgebackene Eltern auch mit viel Stress verbunden. Dabei, findet Katharina Buck, sollte man nicht nur die Aufmerksamkeit darauf richten, was der neue Erdenbürger benötigt, sondern auch, was die Mutter braucht. Die 40-Jährige hat einen besonderen Job: Sie ist Mütterpflegerin - und bemuttert quasi Mütter.

Ihre Arbeit beginnt dort, wo die der Hebamme endet: Sie unterstützt im Haushalt, sorgt dafür, dass die Mutter etwas Gutes zu essen auf dem Tisch hat, bringt Geschwisterkinder in Kita oder Schule und berät bei Themen wie Stillen, Geburtserfahrung und Co. Gerade in den ersten zehn Tagen nach der Geburt - dem Frühwochenbett - sei es ihr wichtig, »dass die Mama mit dem Baby im Bett bleibt. Das Waschbecken muss in dieser Zeit nicht blitzen und blinken«, findet Katharina Buck. Allerdings: Steht die Mutter dann doch auf, trage eventuelles Chaos nicht zur Erholung und Entspannung bei. »Daher Sorge ich für Ordnung. Das ist beruhigend für die Mutter.«

Abrechnung über Krankenkasse möglich

Nach einer Geburt übernimmt die Krankenkasse die Kosten für eine Haushaltshilfe, wenn kein anderer im Haushalt lebender Erwachsener die Aufgaben erledigen kann. Auch die Kosten für eine Mütterpflegerin können unter dem Begriff der »Haushaltshilfe« bezuschusst oder übernommen werden. Für die erste Woche nach der Geburt reiche in der Regel ein entsprechendes Schreiben der Hebamme, danach müsse eine medizinische Indikation vorliegen, erläutert die Gießenerin. »So kurz nach der Geburt ist das meist kein Problem. Die Rückbildung ist ja nicht innerhalb von acht Tagen abgeschlossen.«

Neben der Hilfe im Alltag bietet die Mütterpflegerin auch immer mal wieder psychologische Unterstützung, auch wenn dies in der Regel nicht explizit angefragt werde: »Das ergibt sich. Viele Frauen haben Redebedarf durch die Veränderungen.«

Großen Wert legt die studierte Ernährungswissenschaftlerin auf die richtige Verpflegung: »Gutes Essen ist sowohl für den Körper als auch die Psyche wichtig.« Gerade in der ersten Zeit nach der Geburt seien »weiche Mahlzeiten« wie etwa Eintöpfe zu empfehlen. Katharina Buck geht für »ihre« Mütter einkaufen und übernimmt auch das Kochen. »Gut ist auch, wenn schon fertige Snacks im Kühlschrank sind, wenn man nachts beim Stillen Hunger bekommt.«

Auch Entspannungsübungen und Massagen können Teil der Arbeit einer Mütterpflegerin sein. Gerade durch das viele Liegen und das Halten des Babys könne es zu Verspannungen kommen. »Durch die Berührungen wird außerdem Oxytocin ausgeschüttet, was wichtig ist für das Stillen.« Wie genau Katharina Buck die Mütter unterstützt, ist dabei von Kundin zu Kundin unterschiedlich.

Wenn das Neugeborene größer wird und die Mutter »langsam aus ihrer Babyblase rauskommt«, ändert sich auch die Arbeit der Mütterpflegerin: Möglich sind beispielsweise Begleitungen zu Terminen oder Versorgung der Geschwisterkinder. »Sie freuen sich über jemanden, der ihnen ungeteilte Aufmerksamkeit schenken kann. Außerdem halten sie sich bei Fremden in der Regel besser an Regeln«, sagt die 40-Jährige und lacht.

Als sie jünger war, habe sie mit dem Gedanken gespielt, Hebamme zu werden. »Aber ich wollte nicht medizinisch arbeiten. Ich wollte Mütter und Babys im Alltag tatkräftig unterstützen.« An der Justus-Liebig-Universität hat sie Ökotrophologie sowie Haushalts- und Dienstleistungswissenschaften studiert und dabei Vieles gelernt, was ihr auch in der späteren Ausbildung zur Mütterpflegerin nutzte.

Ein Jahr hat die Ausbildung gedauert, die Katharina Buck absolviert hat, nachdem ihr jüngster Sohn in den Kindergarten gekommen war. Zwar dürfen Mütterpflegerinnen nicht medizinisch behandeln, trotzdem umfasse die Ausbildung auch viel medizinisches Wissen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. Denn schließlich sei es wichtig zu wissen, welche Beschwerden nach der Geburt normal sind und welche nicht. Auch Selbstreflexion sei ein Teil der Ausbildung gewesen. »Es ist wichtig, anderen Müttern nicht die eigenen Ansichten aufzuzwingen. Mein Ziel ist, dass die Frau ein schönes Wochenbett hat.«

»Wissen, dass jemand da ist«

Durch den Austausch mit anderen Müttern und in den sozialen Medien werde der Beruf der Mütterpflegerin bekannter. Manchen Frauen falle es jedoch schwer, sich Hilfe zu suchen. »Viele haben im

Kopf, dass sie alles alleine schaffen müssen - auch, weil ihnen das in ihrem Umfeld vermittelt wird. Aber das stimmt nicht«, betont die Gießenerin. Möglichst viel Ruhe im Wochenbett beuge zudem langfristigen körperlichen und psychischen Problemen vor. »Schon allein das Wissen, dass jemand da ist und man in dieser anstrengenden Zeit nicht alleine ist, kann helfen.«

Derzeit erwartet Katharina Buck übrigens ihr drittes Kind - und hofft, nach den ersten beiden Wochenbetten, »in denen ich keine Unterstützung von außen hatte, nun selbst in den Genuss der Pflege einer Kollegin zu kommen«.