

Wochenbett: eine entscheidende Zeitin der Frauengesundheit

Ein Aufruf zu handeln

Juni 2025



Alle Mütter, jederzeit: Postpartale Versorgung rettet Leben

Postpartaler Aufruf zum Handeln

Vision

Unsere Vision ist es, die postpartale Versorgung zu einem weltweiten Standard umfassender und kontinuierlicher Unterstützung zu machen – so dass jede Frau, jedes Baby und jede Familie die erweiterte Wochenbettzeit körperlich gesund, mental widerstandsfähig, emotional verbunden und sozial getragen erleben kann. Wir kreieren eine Welt, in der das Wohlbefinden im Wochenbett als wesentlicher Bestandteil lebenslanger Gesundheit, familiärer Stabilität und gesellschaftlichen Wohlstands betrachtet wird.

Mission

Unsere Mission ist es, eine systematische Überprüfung und Reform der derzeitigen Standards der postpartalen Versorgung voranzutreiben. Zurzeit bleiben diese Standards in entscheidender Weise hinter den tatsächlichen Bedürfnissen von Müttern, Babys und Familien sowohl in physischer, psychischer, emotionaler als auch in spiritueller Hinsicht zurück. Der weltweite Anstieg tatsächlich vermeidbarer, lebensverändernder Komplikationen nach der Geburt verdeutlicht die Dringlichkeit dieses Anliegens. Wir wollen sicherstellen, dass die postpartale Versorgung nicht länger als eine nachträgliche Folge der Geburt betrachtet wird, sondern als eine grundlegende Säule der mütterlichen, kindlichen und gesellschaftlichen Gesundheit weltweit in das Bewußtsein rückt.

Über uns

Wir sind ein Team europäischer und australischer Organisationen von Geburtsbegleiterinnen und Doulas, die klinisch und nicht-klinisch aktiv sind. Dieser Aufruf zum Handeln ist das Ergebnis einer Reihe kollektiver Gespräche, die während und nach dem **Postnatal rEvolution Summit** (2024–2025) stattfanden. Wir widmen unsere Zeit und unser Fachwissen der Förderung positiver Geburts- und Wochenbeterfahrungen und der grundsätzlichen Stärkung von Müttern. Die Zusammenarbeit unseres Projekts umfaßt das **Postnatal Support Network**, die **Well Supported Mothers Collective** (Australien), den **European Doula Network** (EDN) und die **Geboortenis Zutphen** (Niederlande). Aktive Fachberaterinnen sind:

- Franka Cadée, Hebamme und Präsidentin der International Confederation of Midwives (ICM) (Dänemark)
- Elizabeth Duff, ehemalige leitende Politikberaterin des National Childbirth Trust (NCT, England)
- Tina Lavin, Adjunct Associate Professor, School of Population and Global Health, University of Western Australia, Perth

Titelfoto: Orsolya Elek Photographie ©



Postpartaler Aufruf zum Handeln

- **Etablierung einer umfassenden und kontinuierlichen klinischen Gesundheitsversorgung für Frauen nach der Geburt**

Ziel ist die Integration der Unterstützung von Schwangerschaften bis mindestens ein Jahr nach der Geburt, sowohl körperliche als auch psychische Gesundheit umfassend und das Gewährleisten von Nachsorge, welche die Zusammenarbeit zwischen Fachkräften fördert.

- **Einführung von verbindlichen Standards für die Ausbildung aller Gesundheitsfachkräfte im Bereich der postpartalen Versorgung**

Schwerpunkte sind kultursensible und traumasensible Ansätze in der Betreuung.

- **Psychische Gesundheit als Priorität anerkennen**

Bildung und Ressourcen für Fachkräfte und Gemeinschaften rücken an erste Stelle. Geeignete Angebote und Möglichkeiten, damit Mütter mit (schwerer) postpartaler Angst, Depression oder Psychose rechtzeitig Unterstützung erhalten können, bei gleichzeitiger Wahrung der Einheit von Mutter und Kind, werden entwickelt.

- **Start öffentlicher Aufklärungskampagnen**

Gespräche über die Bedeutung postpartaler Herausforderungen werden normalisiert und durch nationale und lokale Kampagnen, Erzählinitiativen und Bildungsangebote am Arbeitsplatz sichtbar gemacht. Betont wird, dass die Genesung im Wochenbett essenziell für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Individuen und Gemeinschaften ist. Klare, stigmafremde Botschaften über die postpartale Erholung werden vermittelt.

- **Aufbau lokaler Unterstützungsnetzwerke**

Es wird herausgestellt, dass der Zugang zu Gemeinschaftsgruppen und Ressourcen entscheidend für die Erholung nach der Geburt ist. Zusammenarbeit unter Eltern und über Generationen hinweg wird gefördert. Elternschaft wird als gesellschaftliche Verantwortung anerkannt.

- **Investition in Anreize und Unterstützung zur Überprüfung von Mutterschaftsurlaub-Regelungen**

Es wird aufgezeigt, dass Unternehmen davon profitieren, wenn sie frischgebackene Mütter fördern. Realistische Wiedereingliederungspläne werden erstellt, Schulungen für Führungskräfte zu unterstützenden Urlaubspraktiken werden angeboten und flexible Arbeitsmodelle werden gefördert, um persönliches und berufliches Wohlbefinden zu verbessern.

- **Investition in Forschung**

Mittel für Forschungsprojekte zum Postpartum müssen angewiesen werden. Studien über die Auswirkungen der Wochenbettbetreuung, deren Nutzen für Mütter und Familien sowie deren Auswirkung auf den wirtschaftlichen Wert der verschiedenen Unterstützungssysteme müssen gefördert werden.

Was treibt uns zu diesem Appell?

Obwohl die postpartale Zeit ein entscheidendes Zeitfenster für die Gesundheit von Frauen ist, bleibt sie ein blinder Fleck in der öffentlichen Gesundheitsdiskussion. Gesellschaftliche Normen und das Stigma um das Thema psychische Gesundheit tragen zu dieser Vernachlässigung bei und verursachen einen massiven Mangel an Unterstützung für Frauen - eine Unterstützung, die sie dringend benötigen. Isolation, mangelnde Anerkennung der Bedeutsamkeit dieser kritischen Phase, unzureichende medizinische Versorgung sowie politische, soziale und wirtschaftliche Unsichtbarkeit haben junge Mütter in eine prekäre Lage gebracht. Das muss sich ändern.

Wir fordern eine transformative Veränderung in der postpartalen Versorgung, die die mütterliche Gesundheit und das Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt, die entscheidende Bedeutung des ersten Jahres nach der Geburt für Mütter und ihre Kinder anerkennt und sicherstellt, dass jede Mutter eine kontinuierliche und umfassende Unterstützung nach der Geburt erhält.

Psychologische Aspekte

„Postpartale Todesfälle, die zwischen einem Tag und einem Jahr nach der Geburt auftreten, machen mehr als die Hälfte aller mütterlichen Todesfälle aus“ (Spelke & Werner, 2018). Das bedeutet, dass alle zwei Minuten eine Mutter stirbt (WHO, 2025). Erschreckenderweise sind „bis zu 26 % der mütterlichen Todesfälle auf Suizid zurückzuführen“ (Cresswell et al., 2025). Die postpartale Zeit ist ein Wendepunkt, da sie sowohl die positiven als auch die herausfordernden Aspekte der Mutterschaft hervorbringt. Während sie eine Zeit der Freude sein kann, führen die intensiven emotionalen und körperlichen Anpassungen, kombiniert mit soziokulturellem Druck, zu einer erhöhten Anfälligkeit für psychische Erkrankungen. Postpartale Depressionen betreffen bis zu 20 % der Mütter und vermutlich viele mehr, da angenommen wird, dass bis zur Hälfte aller Fälle unentdeckt bleiben. (Carlson et al., 2025). Neuere Erkenntnisse zeigen, dass soziale Unterstützung ein bedeutender Schutzfaktor für postpartale Depressionen ist und dass die Vielfalt der Unterstützungsquellen im sozialen Netzwerk einer Frau ihre Wirksamkeit verstärkt (Refaeili et al., 2024).

Physische Aspekte

Körperliche Gesundheitsprobleme bestehen häufig fort oder treten in den ersten 18 Monaten nach der Geburt erneut auf und können langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit von Frauen haben (Woolhouse, 2012). Zu den häufigsten Beschwerden gehören Dyspareunie (anhaltende oder wiederkehrende genitale Schmerzen vor, während oder nach dem Geschlechtsverkehr, 35 %), Rückenschmerzen (32 %), Harninkontinenz (8–31 %), Stuhlinkontinenz (19 %), Damm- oder Beckenbodenschmerzen (11 %) und sekundäre Unfruchtbarkeit (11 %) (Vogel et al., 2024). Weniger häufige, aber dennoch bedeutende Erkrankungen, die aus Geburt und Entbindung resultieren, umfassen Beckenorganprolaps, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Nervenschäden und Venenthrombosen.

Was treibt uns zu diesem Appell? (2)

Diese Herausforderungen können die späteren Lebensphasen von Frauen, einschließlich der Menopause und der allgemeinen Lebensqualität, eindrücklich beeinträchtigen. Wie in der Forschung betont wird, „sind diese Zustände weder Teil der globalen Agenda noch Bestandteil der nationalen Gesundheitsaktionspläne vieler Länder“, was zu einer Vernachlässigung der postpartalen Versorgung führt (Vogel et al., 2024). Eine angemessene Versorgung nach der Geburt kann diese Ergebnisse erheblich verbessern, indem sie körperliche Gesundheitsprobleme frühzeitig behandelt, Aufklärung und Bildung angeboten sowie Unterstützung bei der Erholung bereitgestellt und der Zugang zu notwendigen Behandlungen gewährleistet. Dadurch verbessern sich das allgemeine Wohlbefinden von Frauen und ihre Lebensqualität in der postpartalen Zeit und darüber hinaus.

Soziale Aspekte

Postpartale Herausforderungen betreffen nicht nur einzelne Mütter, sondern auch familiäre Dynamiken, was Beziehungen und den familiären Zusammenhalt belasten kann. Die aktuelle Forschung zeigt, dass **soziale Unterstützung die Ergebnisse im Wochenbett deutlich verbessert** (siehe Positionspapier, Postnatal Support Network, 2024). Dr. Mercedes Bonet, Ärztin in der Abteilung für sexuelle und reproduktive Gesundheit und Forschung der WHO und des UN-Sonderprogramms HRP, betont die Bedeutung spezialisierter postnataler Dienste, die sowohl körperliche als auch psychische Unterstützung bieten (WHO, 2022).

Dieser Aufruf zum Handeln zielt darauf ab, einen universellen Standard für die mütterliche Versorgung zu schaffen, politische Veränderungen voranzutreiben, einen kulturellen Wandel zu fördern, alle Interessengruppen einzubeziehen und Ressourcen zu entwickeln, um die Unterstützung im Wochenbett zu verbessern.

Klicken Sie hier für die Bibliografie und das Glossar.

Haftungsausschluss

Wir erkennen an, dass Geschlechterbewusstsein und Inklusivität wesentliche Bestandteile einer wirksamen postpartalen Versorgung sind. Sie gewährleisten, dass die individuellen Bedürfnisse aller Eltern – unabhängig von Geschlechtsidentität oder kulturellem Hintergrund – anerkannt und auf mitfühlende (einfühlsame) und gerechte Weise berücksichtigt werden. Obwohl in diesem Dokument von Müttern und vom Stillen die Rede ist, respektieren wir alle alternativen Formulierungen und Verständnisse.

Wie wird dieser Aufruf Wirkung entfalten?

1. Vernachlässigte Gesundheitsbedürfnisse angehen

Die postpartale Phase wird in der Diskussion um die mütterliche Gesundheit häufig übersehen. Durch die Hervorhebung dieses entscheidenden Zeitfensters lenkt der Aufruf zum Handeln die Aufmerksamkeit auf die dringende Notwendigkeit einer verbesserten Versorgung und Unterstützung von Müttern während einer Zeit, die ihr langfristiges Wohlbefinden maßgeblich beeinflusst.

2. Senkung der Müttersterblichkeit

Mit alarmierenden Statistiken, die zeigen, dass postpartale Todesfälle einen erheblichen Teil der gesamten Müttersterblichkeit ausmachen, zielt dieser Aufruf darauf ab, Maßnahmen umzusetzen, die diese Tragödien verhindern können. Durch den Einsatz für bessere politische Rahmenbedingungen und Praktiken soll die Zahl der Mütter, die nach der Geburt ihr Leben verlieren oder schwere gesundheitliche Probleme erleiden, verringert werden.

3. Unterstützung der psychischen Gesundheit

Die emotionale und psychologische Belastung der postpartalen Erfahrung kann tiefgreifend sein. Durch die Betonung der Bedeutung psychischer Unterstützung zielt der Aufruf darauf ab, sicherzustellen, dass Mütter die notwendigen Ressourcen und Betreuung erhalten, um Zustände wie postpartale Depression und Angst zu verhindern und zu behandeln.

4. Stärkung von Familien und Gemeinschaften

Gesunde Mütter tragen zu gesünderen Familien und Gemeinschaften bei. Verbesserte Unterstützung nach der Geburt stärkt nicht nur die einzelne Mutter, sondern auch familiäre Beziehungen und die Widerstandskraft der Gemeinschaft und schafft Umfeld, in denen Familien gedeihen können.

5. Förderung politischer Veränderungen

Der Aufruf zum Handeln setzt sich für politische Reformen und die Einführung umfassender Standards in der postpartalen Versorgung ein. Dadurch wird sichergestellt, dass alle Mütter – unabhängig von der Herkunft – gleichberechtigte Unterstützung und Ressourcen erhalten und strukturelle Ungleichheiten im Bereich der mütterlichen Gesundheit abgebaut werden.

6. Sensibilisierung

Durch die Verbreitung von Daten, Forschungsergebnissen und persönlichen Erfahrungsberichten erhöht der Aufruf das Bewusstsein für die Herausforderungen, denen Mütter nach der Geburt begegnen. Diese größere Sichtbarkeit hilft, gesellschaftliches Stigma abzubauen und die öffentliche Wahrnehmung zu verändern, was zu einer breiteren Unterstützung von Initiativen zur mütterlichen Gesundheit führt.

Letztlich soll der Aufruf zum Handeln eine Bewegung hin zu einem gesünderen, maximal unterstützenden Umfeld für Frauen nach der Geburt auslösen und sicherstellen, dass die Bedürfnisse aller Frauen mit Dringlichkeit und Mitgefühl (Einfühlsamkeit) erfüllt werden. Durch die Förderung der Zusammenarbeit zwischen politischen Entscheidungsträgern, Gesundheitsfachkräften und Gemeinschaften hat dieser Aufruf das Potenzial, die Landschaft der mütterlichen Gesundheit nachhaltig zu verändern.

Wie dieser Aufruf verwendet werden kann

Für politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger:

1. **Überprüfen Sie die Belege:** Machen Sie sich mit den Forschungsergebnissen und Daten vertraut, die in diesem Aufruf zum Handeln präsentiert werden, um die Bedeutung postpartaler Versorgung zu verstehen.
2. **Setzen Sie sich für politische Veränderungen ein:** Nutzen Sie die Erkenntnisse, um Initiativen zur Verbesserung der mütterlichen Gesundheitsversorgung zu unterstützen, einschließlich der Finanzierung umfassender postpartaler Programme.
3. **Beziehen Sie Akteure ein:** Vernetzen Sie sich mit Gesundheitsfachkräften, Gemeinschaftsorganisationen und Interessengruppen, um über die Umsetzung unterstützender Maßnahmen zu diskutieren, die in diesem Aufruf beschrieben sind.
4. **Entwickeln Sie Schulungsprogramme:** Schaffen Sie Weiterbildungsinitiativen für Gesundheitsdienstleister, die sich auf die besonderen Herausforderungen von Frauen nach der Geburt konzentrieren.
5. **Beobachten Sie die Ergebnisse:** Legen Sie Kriterien fest, um die Wirksamkeit neuer Politiken und Programme zur Verbesserung der postpartalen Gesundheit zu bewerten.

Für Fachkräfte:

1. **Integrieren Sie bewährte Praktiken:** Nutzen Sie die Richtlinien dieses Aufrufs zum Handeln, um Ihre klinische Praxis durch kontinuierliche und umfassende Betreuung nach der Geburt zu erweitern.
2. **Informieren Sie Patientinnen:** Klären Sie neue Mütter über emotionale und körperliche Veränderungen auf und bieten Sie Ressourcen für zusätzliche Unterstützung an.
3. **Bauen Sie ein Unterstützungsnetzwerk auf:** Fördern Sie Verbindungen zwischen Klientinnen und Gemeinschaftsressourcen, einschließlich Selbsthilfegruppen und psychischer Gesundheitsdienste.
4. **Hören Sie zu und reagieren Sie:** Gehen Sie aktiv auf die Bedürfnisse von Müttern ein und passen Sie Ihre Unterstützung entsprechend an.
5. **Setzen Sie sich für Ressourcen ein:** Engagieren Sie sich innerhalb Ihrer Organisation für die Bereitstellung von Mitteln und für kontinuierliche berufliche Weiterbildung in diesem Bereich.

Für Eltern:

1. **Informieren Sie sich:** Lesen Sie die in diesem Dokument bereitgestellten Informationen, um die postpartale Phase und die Herausforderungen, die Sie möglicherweise erleben, besser zu verstehen.
2. **Suchen Sie Unterstützung:** Zögern Sie nicht, Familie, Freunde, die Gemeinde, ihre Community oder Fachkräfte um Hilfe zu bitten. Bauen Sie ein Unterstützungsnetzwerk auf, das Ihnen in den ersten Wochen und Monaten hilft.
3. **Kommunizieren Sie offen:** Teilen Sie Gefühle, Sorgen und Erfahrungen mit Ihrem Partner, mit Familienmitgliedern, anderen Müttern oder Fachpersonen.
4. **Nutzen Sie verfügbare Ressourcen:** Greifen Sie auf Online-Plattformen, Werkzeuge und Programme zu, die Unterstützung nach der Geburt bieten.
5. **Engagieren Sie sich in der Interessenvertretung:** Beteiligen Sie sich an Gesprächen über mütterliche Gesundheit und postpartale Versorgung in Ihrer Gemeinschaft, um das Bewusstsein zu schärfen und positive Veränderungen zu fördern.

Postpartaler Aufruf zum Handeln

Unterstützungen



WELL SUPPORTED
MOTHERS COLLECTIVE



Education, collaboration, advocacy &
innovation in Mothercare



Wochenbett: eine entscheidende Zeit in der Frauengesundheit

Ein Aufruf zu handeln



Fotografie vom Postnatal rEvolution Summit, Amsterdam, 2025

Durch die Nutzung dieses Dokuments können Sie
konkrete Schritte unternehmen, um die postpartale
Versorgung und die Unterstützung von
Müttern, Familien und Gemeinschaften zu verbessern.

Unterschreiben – Teilen – Spenden