

Die Stildemenz – Wenn Mama alles vergisst



Sie verpassen wichtige Termine, suchen nach Worten und nicht selten nach ihrem Wohnungsschlüssel, verschwitzen Geburtstage und verlegen den Mutterpass. Junge Mütter sind in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt oftmals extrem vergesslich und werden von ihrem Gedächtnis scheinbar schamlos im Stich gelassen. Deshalb spricht man in solchen Fällen auch von der Wochenbett- oder Stildemenz.

Schuld an den Ausfallerscheinungen ist allerdings weniger das Gedächtnis selbst als vielmehr die Hormone, der Vitamin- und vor allem natürlich der Schlafmangel, die alle zusammen negativ auf das sonst so leistungsfähige und vor allem zuverlässige Gehirn einwirken.

Die Verursacher von Wochenbett- oder Stildemenz

Die Hormone

Auch nach der Geburt spielen die Hormone im Körper der Mutter eine wichtige Rolle. Sie ermöglichen allerdings nicht nur das Einschießen der Muttermilch und ihre ständige Erneuerung, sondern helfen insbesondere dem Gehirn, die anstrengende Geburt zu verarbeiten und vor allem den Geburtsschmerz aus der Erinnerung zu verdrängen.

Dafür verantwortlich zeigt sich insbesondere das Hormon Kortisol, das nach der Entbindung und in den ersten Wochen danach vermehrt im Körper jeder Neu-Mutter zu finden ist. Auch wenn es eigentlich die positive Absicht hat, den Geburtsschmerz vergessen zu machen, sorgt das Kortisol jedoch gleichzeitig dafür, dass auch anderes in Vergessenheit gerät – nicht nur der Einkaufszettel, der Geburtstag des Patenkindes oder die eigentlich auszuräumende Waschmaschine, sondern manchmal sogar selbst das innig geliebte Baby in seiner Babyschale im Auto. Gegen die Hormonumstellung also ist jede Mutter machtlos, da sie von der Natur als Schutzfunktion eingerichtet wurde und trotz aller Pannen ihren Sinn hat. Dafür aber können Vitamin- und Schlafmangel ausgeglichen bzw. von Anfang an verhindert werden.

Der Vitaminmangel

Gerade die Stillzeit entzieht der Mutter wertvolle Vitamine und Mineralien. Vor allem ein Mangel an Vitamin B12, Folsäure, Zink und/ oder Eisen wirkt sich dabei negativ auf das Erinnerungsvermögen aus, da das Gehirn nicht ausreichend mit den für ihn wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird und somit keine Reserven hat, auf die es zurückgreifen kann. Wenn Sie Ihr Baby also nicht aus Versehen in seinem Kinderwagen im Hausflur vergessen möchten, sollten Sie gerade in der Stillzeit auf die erforderliche Vitaminzufuhr achten und sich dementsprechend gesund ernähren. Hier hilft eine ausgewogene Balance aus nährstoffreichen Vollkornprodukten, frischem Obst und Gemüse,

Milch und Eiern sowie natürlich Fleisch und Fisch. Zahlreiche im Internet zu findende Nährstoff-Tabellen geben Ihnen Aufschluss darüber, welche Lebensmittel die meisten der jetzt erforderlichen Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Oder Sie fragen einfach Ihre Hebamme, die Ihnen ebenfalls einen einfachen Ernährungsplan zusammenstellen kann.

Der Schlafmangel

Kaum zu vermeiden ist der dritte Faktor, der sich negativ auf die Leistungsfähigkeit des Gedächtnis auswirkt: Der Schlafmangel, von dem gerade in den ersten Wochen und Monaten der Geburt kaum eine Mutter verschont wird, da der kleine Milchsauger in regelmäßigen Abständen gefüttert bzw. gestillt werden möchte – und das natürlich auch zu nachtschlafender Uhrzeit. Bekommt die Mutter also nicht ausreichend Schlaf, oder wird ihre Tiefschlafphase immer wieder unterbrochen, nehmen ihre Gehirnzellen ihr das wirklich übel und starten ebenfalls unausgeruht und unmotiviert in den nächsten Tag, da auch sie sich nicht ausreichend erholen oder regenerieren konnten.

Hier hilft es, das Stillen in der Nacht so einfach wie möglich zu gestalten – sozusagen im Halbschlaf. Das funktioniert, wenn das Baby direkt mit ihnen zusammen in einem Bett schläft, oder seine Wiege nur einen Handgriff entfernt ist. Denn dann brauchen Sie Ihren kleinen Schreihals einfach nur zu sich herüber zu heben und anzulegen. Bleiben Sie auch beim Stillen einfach liegen und lassen Sie vor allem das Licht aus. Denn das hilft Ihnen und Ihrem Baby, nach der hungrigen Mahlzeit ganz schnell wieder einzuschlafen und insgesamt von der Tiefschlafphase maximal in den Zustand des Halbschlafes zu kommen, anstatt ganz aufzuwachen.

Tipp: Auch das Wickeln in der Nacht ist nur im zwingenden Notfall erforderlich und sollte sonst während der für Mutter und Kind gleichermaßen wichtigen Nachtruhe eher vermieden werden.