

Kaiserschnitt

Jede Reise ist individuell. Wenn eure mit einem Kaiserschnitt begonnen hat, erfährst du hier, was jetzt besonders wichtig für euch ist.

Endlich ist es so weit. Du hast die **Geburt** gemeistert und hältst dein Baby in den Armen. Nun heißt es erst einmal: Schonen, viel kuscheln, sich gegenseitig beschnuppern, kennenlernen und die erste gemeinsame Zeit genießen. Als frischgebackene Mama gibst du alles für dein Kleines und willst dir sicher sein, dass sich dein Kind gesund entwickelt – unabhängig davon, wie es auf die Welt gekommen ist. Eine **Kaiserschnittgeburt** – egal ob geplant oder ungeplant – geht oft mit vielen Fragen einher. Diese wollen wir dir hier beantworten und dir so etwaige Unsicherheiten nehmen. Weitere Infos dazu findest du auf der Rückseite.



WUSSTEST DU SCHON?

Du bist nicht allein! In Deutschland kommen heute durchschnittlich drei von zehn Kindern per Kaiserschnitt auf die Welt! Bei einer weiteren Schwangerschaft ist eine natürliche Geburt auch nach einem Kaiserschnitt noch möglich, wenn keine Komplikationen aufgetreten sind.

Unser **APTACARE EXPERTENTEAM:**

Immer für dich da – so wie du für dein Baby.

Das Aptacare Expertenteam vereint eine ganze Reihe von Expert:innen aus den unterschiedlichsten Bereichen. Dazu gehören neben einer Kinderkrankenschwester Diätassistentinnen, Schlafexpertinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen. Bei ihnen findest du Hilfe und Orientierung zu allem, was dich als Mutter beschäftigt, u. a. Themen wie Kaiserschnitt und Ernährung deines Babys.

📞 0151 - 16 34 32 62 (Mo.-Fr. | 08-18)

☎ 0800 - 278 26 45 (kostenlos)

✉ expertenteam@aptacare.de

🌐 www.aptaclub.de

📱 @aptaclub_de

Hier findest du unsere Experten-Talks, z.B. Narbenpflege nach Kaiserschnitt mit Hebamme Lisa:



Hallo Welt!

Was du über einen **Kaiserschnitt** und die **Darm-Mikrobiota** deines Babys wissen solltest

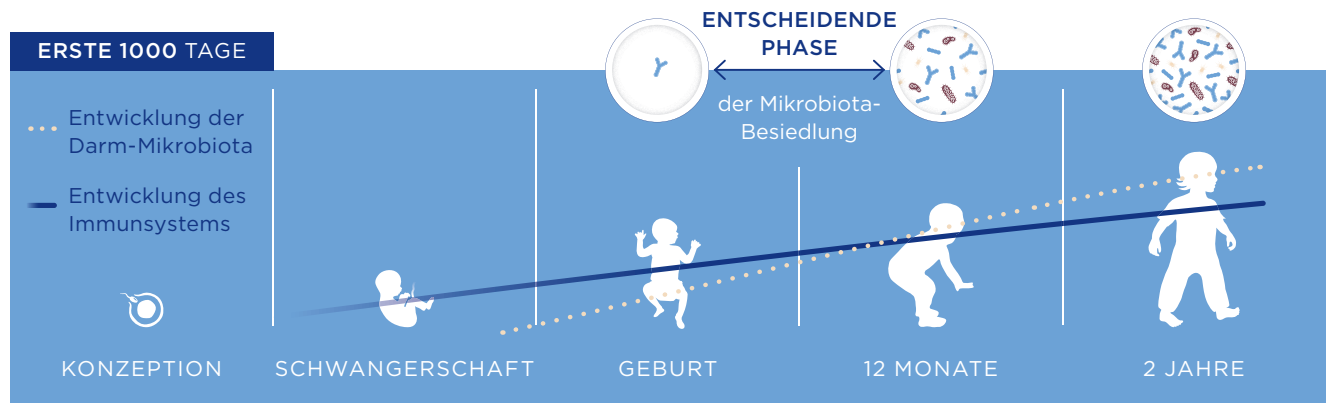
Erfahre mehr über Bifido-Bakterien und warum sie für dein Baby so wichtig sind. Einfach hier scannen:



Wie hängen **Darm-Mikrobiota** und Reifung des **Immunsystems** zusammen?

Ein Großteil der Immunzellen (70–80%) befindet sich im Darm, wobei die Darm-Mikrobiota eine Schlüsselrolle in der Entwicklung des Immunsystems spielt. Die frühe Kindheit ist entscheidend für die Entwicklung der Darm-

Mikrobiota und somit für die Reifung des Immunsystems. Bereits vor, während und nach der Geburt siedeln sich die ersten ganz typischen Bakterien, z.B. Bifido-Bakterien im Darm, von Babys an.



Wie kommen eigentlich **Bifido-Bakterien** in den Darm?

Bifido-Bakterien übertragen sich von der Mutter auf das Kind, z.B. durch den natürlichen Geburtsprozess (Bakterien im Vaginalsekret) und über die Muttermilch. Manche Mütter entscheiden sich aus persönlichen Gründen ganz bewusst für einen Kaiserschnitt. Bei anderen kann die Entbindung per Sectio caesarea aufgrund bestimmter Risikofaktoren oder einer Gefahr für Mutter und

Kind notwendig sein. Kinder, die mit Kaiserschnitt entbunden werden, passieren nicht den Geburtskanal. Sie nehmen eher die Hautbakterien der Mutter auf und haben folglich andere Bakterien im Darm als vaginal geborene Säuglinge. Die natürliche Besiedlung mit typischen Bakterien, insbesondere mit Bifido-Bakterien, erfolgt dann zu einem späteren Zeitpunkt.



Warum ist die **Ernährung** nach einem **Kaiserschnitt** besonders wichtig?

Damit die Darm-Mikrobiota nach einem Kaiserschnitt schneller aufgebaut werden kann, sollten Babys möglichst gestillt werden, denn Muttermilch ist grundsätzlich die beste Ernährung für alle Babys. Sie enthält wertvolle Inhaltsstoffe, wie z.B. Bifido-Bakterien und Oligosaccharide (Ballaststoffe), die den Bakterien als Nahrung dienen und deren Ansiedlung im Darm sowie ihr Wachstum fördern. So unterstützt Muttermilch optimal eine ausgeglichene Darm-Mikrobiota. Nach einer

vaginalen Entbindung fällt der Stillstart oft leichter, da die dabei ausgeschütteten Hormone Mutter und Kind bestens auf das Stillen vorbereiten. Zudem können Schmerzen nach einer Kaiserschnitt-Operation den Stillbeginn erschweren.

Wenn du dein Baby nicht stillen kannst oder möchtest, wende dich bitte an deine Kinderärztin/deinen Kinderarzt oder deine Hebamme. Sie können dich beraten, welche Säuglingsnahrung für dein Baby geeignet ist.

Quellen: 1. Statistisches Bundesamt (Destatis), 2022.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Sprich bitte mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden möchtest.