

Infos von Ihrer Hebamme:

Für eine neue Wochenbettkultur

Wir haben keine Wochenbettrituale, keine Traditionen mehr für die ersten Wochen nach der Geburt eines Kindes. Ja, sogar das Wort „Wochenbett“ wird manchmal als etwas antiquiert aufgefasst. Kaum eine weiß, dass der Zeitraum von sechs bis acht Wochen nach der Geburt gemeint ist, nicht etwa die vierzehn Tage der Neugeborenenphase, in der die Hebamme (fast) täglich kommt. Als Konsequenz überfordern sich alle Beteiligten: Die Frau möchte möglichst schnell wieder „die Alte“ sein; der Mann im Beruf funktionieren, als ob nichts seine-Welt-Bewegendes geschehen sei. Das Kind soll sich möglichst dem bisherigen Lebensstil anpassen ... Das führt zu Gefühlen von Überforderung und Unzulänglichkeit. Stress auf allen Ebenen: Das überreizte Kind schreit und bekommt Koliken. Die Wöchnerin weint „grundlos“ und reagiert oft mit körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Fieber, Milch- oder Wochenflussstau. Der Mann fühlt sich zurückgesetzt und nicht anerkannt in seiner Leistung, gleichzeitig Aufgaben in Haushalt und Beruf zu übernehmen. Er kämpft damit, zur Zeit nicht (nie wieder?) die „Nummer 1“ bei seiner Partnerin zu sein. Eventuell wird auch er jetzt krank.

Dies ist die „gesündeste“ Reaktion auf die überzogenen Anforderungen an sich selbst, aber auch durch Verwandte, Freundinnen und Vorgesetzte. Als Vorbeugung empfiehlt sich, all das einzuplanen, was eine Voraussetzung ist, um mit krisenhaften Umbrüchen fertig zu werden, um diese besondere Zeit vielleicht sogar als eine wunderbare „Hoch-Zeit“ in Erinnerung zu behalten!

Einige Beispiele:

1. Aussteigen aus dem Alltag, soweit dies irgend geht; der Ausdruck „Flitterwochen mit dem Baby“ lässt die entsprechenden Assoziationen aufkommen:
 - möglichst viel Zeit zu zweit oder zu dritt,
 - möglichst wenig „fremde“ Menschen ringsherum; in diesem Falle gehören Verwandte meist in diese Kategorie,
 - möglichst wenig berufliche Verpflichtungen,
 - sich verwöhnen und umsorgen lassen; sich Luxus leisten, der im „normalen“ Leben undenkbar wäre.
 - aus Raum und Zeit aussteigen: die Wochenbettstube zur einsamen Insel machen, das Telefon ignorieren oder den Anrufbeantworter zur Vorauswahl einsetzen; ohne Uhr nach den eigenen Bedürfnissen und denen des Kindes leben.
2. Sich ganz bewusst Zeit füreinander nehmen:
 - über die Geburt sprechen; Freude, Enttäuschung, Erleichterung, Schmerz mitteilen. Eventuell unterschiedliches Erleben nebeneinander stehen lassen.
 - gemeinsam das Baby bewundern, über Erinnerungen an die eigene Kindheit sprechen.
 - „Negative“ Gefühle ansprechen:
 - Eifersucht (Bin ich jetzt überhaupt noch wichtig für Dich, außer als Familienernährer?)
 - Rivalität (Wer von uns versorgt das Baby besser?)
 - Frust (Wenn das Kleine schreit, lässt es sich letztlich doch nur durch Deine Brust beruhigen! - Sobald das Baby schreit, behauptest Du, es habe Hunger, nur damit Du es an mich abgeben kannst!)
3. Akzeptieren, dass die Frau in dieser Zeit eine ganz andere ist: empfindlich, schutzbedürftig; sehr sensibel für die Bedürfnisse des Kindes. Die alltägliche Hektik und Betriebsamkeit der Straßen, die Lautstärke und Reizüberflutung der Medien meiden. Die Frau „darf“ diese neue Zeit leben, ihre besonderen Qualitäten genießen. Es geht nicht darum, möglichst schnell wieder in die alte Hose oder die meist an „männlichen“ Werten orientierte Berufswelt zu passen. Forschungsaufträge oder Karriereschübe wird es auch zwei, drei Jahre später geben; die ersten Monate mit diesem Kind gibt es nur ein einziges Mal! Dies zu erleben, ist auch für den Mann ein Erlebnis fürs Leben. Viele Männer holen dies erst mit ihren Enkeln nach. Schade!