

Und so beginnt der Tanz der Liebe

Das Wochenbett dauert 6-8 Wochen. Dies ist die Zeit großer Veränderungen. Durch die Schwangerschaft bedingte körperliche Veränderungen werden zurückgeführt. Die Gebärmutter verkleinert sich, die Bauchdecke strafft sich wieder, Schwangerschaftsstreifen verblasen. Der Beckenboden wird stabiler, Wunden verheilen.

Die Frau wird Mutter, aus dem Paar wird eine Familie.

Traditionell wurde die Wöchnerin gepflegt und geschont. Sie durfte nur ihr Kind stillen. Dabei sind die ersten 40 Tage eine für viele Kulturen gültige Zeitspanne. In zahlreichen Kulturen tritt die Frau noch heute gemeinsam mit ihrem Kind frühestens nach diesem Zeitraum wieder in die Öffentlichkeit, wo sie wieder in die Gemeinschaft aufgenommen wird. Dieses Ritual wird feierlich begangen und ist mit einem Statusgewinn für die Frau verbunden.

In unserer Gesellschaft sind die meisten Rituale durch veränderte Familienstrukturen und gesellschaftliche Anforderungen verloren gegangen. Der Rückzug aus der Berufstätigkeit und die Übernahme der Mutter/Vaterrolle sind nicht selten mit einem gewissen Statusverlust verbunden. Männer lernen, dass Kindererziehung zum Karriereknick führt, Frauen außerdem, dass sie nach 4 Wochen wieder die alte Figur haben müssen und alle vorherigen Rollen perfekt ausfüllen sollen, so als könne man die Geburt ungeschehen machen...

“...Wenn Vater und Mutter die empfindliche Haut des Kindes berühren, wendet sich das Neugeborene der zarten Berührung zu und sucht die Augen, die in seine eigenen hineinschauen. Und so beginnt der Tanz der Liebe, der die Eltern fest an ihre Kinder bindet und sicherstellt, dass das Neugeborene Kind jemand hat, der für sein Überleben sorgt....“
(aus „Mamatoto“)

Lust statt Frust

Kleine Starthilfe, damit Ihr die erste Zeit mit Eurem Baby genießen und Euch von den Anstrengungen der Geburt erholen könnt:

Stellt Euch vor, Ihr gründet eine Familie und möchtet diese erste Zeit wie Flitterwochen begangen:

- Welche Vorbereitungen könnt Ihr treffen?
- Was ist Euch wichtig für die erste Zeit mit dem Baby?
- Welche Aufgaben kann der Papa übernehmen?
- Wie lange kann der Partner Urlaub nehmen und wie spontan?

Und so beginnt der Tanz der Liebe

Einkaufsliste vor der Geburt

- Basislebensmittel und Tiefkühlkost
- Getränke, Sekt, Frauenmanteltee, Stilltee
- Toilettenpapier
- Einmalslips und große Damenbinden ohne Beschichtung
- Babywindeln bis 5 kg/ggf. Windelservice
- Körperöl für Baby (z.B. Mandelöl)
- Körperöl für Eltern
- Kirschkernsäckchen oder Wärmflasche

Der Wochenbettanager hat wichtige Aufgaben, die zur Entlastung unerlässlich sind, aber nicht zwangsläufig vom Vater übernommen werden müssen.

Aufgaben des Wochenbettmanagers

- Bettwäsche wechseln und waschen
- Toilette sauber halten
- Einkaufen, Lebensmittel, Getränke (Sekt und Blumen nicht vergessen)
- Abwaschen
- Kochen, Frühstück machen, Abendbrot
- Snacks, Tee kochen
- Spaziergang mit Baby um der Mutter Ruhe zu schaffen
- Wickeln
- Behördengänge, Formulare können schon in der Schwangerschaft vorbereitet werden

Für eine ruhige Zeit im Nest

- Entlastungsmöglichkeiten und Vorbereitungen
- Anrufbeantworter mit „Eckdaten“ besprechen
- Besuch bringt den Kuchen mit
- Verwöhnmaßnahmen, z. B. professionelle Massage
- Einkauf über Lebensmittelservice organisieren
- Eltern/Freunde schenken einen Gutschein für eine Putzfee, die über einen gewissen Zeitraum kommt
- Essen bestellen
- Die Nächte sind kurz! Deshalb nutzt die Pausen am Tag!

Und so beginnt der Tanz der Liebe

Und wenn die Flitterwochen vorbei sind...

Väter

- Ist der Urlaub vorbei, komm pünktlich nach Hause, denn Du wirst erwartet!
- Auch wenn Deine Frau mit der Zeit routinierter in der Babypflege ist, Du bist als Vater unersetzlich!
- Mach es dir mit dem Baby gemütlich, Bauch an Bauch, ohne störende Kleidung, sondern schön eingekuschelt, das schafft eine ganz besondere Nähe zwischen Dir und dem Kind.
- Nutze die Gelegenheit, nimm Angebote mit Deinem Baby wahr, z. B. einen Babymassagekurs.

Mütter

- Trage im Wochenbett nicht schwerer als das Kind ist, das schon den Beckenboden.
- Es heißt Wochenbett und nicht Wochenlauf, deshalb die Beine häufig hochlegen und den Beckenboden entlasten.
- Tu Dir etwas Gutes, gehe zur Rückbildungsgymnastik.
- Wenn auch Wochen nach der Geburt nur die Schwangerschaftskleidung passt, bleibe geduldig. Vielleicht kaufst Du dir ein neues Kleidungsstück, in dem Du dich attraktiv und wohl fühlst.

Paar

- Gönnst Euch gegenseitig Auszeiten. Nicht zuständig sein, entlastet und fördert den Erholungswert.
- Hausarbeit, die liegen bleibt, sollte von beiden erledigt werden, da beide am Abend einen „Arbeitstag“ hinter sich haben.
- Nehmt Euch Zeit zu Zweit, das Baby wird Eure Abwesenheit mit einem Babysitter Eures Vertrauens gut überstehen.
- Lasst Euch zur Geburt einen Gutschein für Babysitting von Freunden schenken.
- Freut Euch, denn Ihr seid zu zweit und könnt Euch so die Anstrengungen teilen und Euch gemeinsam an Eurem Baby freuen.

(Aus BDH-Geburtsvorbereitung, Hippokrates Verlag)