Das Wochenbett

Besuch als Unterstützung

Besuch als Unterstützung

Wenn es nur immer so abliefe!

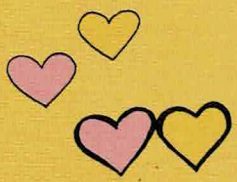
Stellen Sie sich darauf ein, dass sich Freunde und Familienmitglieder nach der Geburt auf verschiedenste Weise an Sie wenden und um »Besuchsrecht« bitten werden. Höchstwahrscheinlich sind die frisch gebackenen Großeltern oder andere nahe Angehörige die ersten, die sie besuchen wollen. Wenn Sie das uneingeschränkt freut und schon im Vorfeld gedanklich entlastet – wunderbar! Denn eine gute Wochenbett-Seele, die den Überblick im Haushalt behält, kocht, alle umsorgt und nötigenfalls tröstet, kann maßgeblich zur Entspannung vor allem der Wöchnerin beitragen. Handelt es sich aber um »geduldeten« Besuch, der Sie eher anstrengt, dem Sie nur aus Gewissensgründen zusagen, der vielleicht noch bewirtet werden möchte und der obendrein in allen Situationen weiß, wie man es eigentlich viel besser macht, dann ist der Milchstau quasi vorprogrammiert. Überlegen Sie sich also gut, wen Sie sich wann »antun« oder, höflicher gesagt, einladen. Wenn sich eher stressiger Besuch gar nicht abwenden oder für zwei, drei Wochen vertrösten lässt, ist es erfahrungsgemäß sinnvoll, diese Besucher in den ersten beiden Tagen zu empfangen – noch vor dem Milcheinschuss und dem Hormonabfall (Stichwort: »Heultage«). Der Schlafmangel schlägt auch erst nach drei, vier Tagen richtig zu Buche. Selbst wenn Sie solcherlei Besuch bisher immer bei sich zu Hause untergebracht haben: Gibt es in Ihrer Nähe vielleicht eine günstige Pension oder ein Hotel, in dem die Gäste nächtigen könnten? Gibt es Freunde oder weitere Verwandte, die für die kurze Zeit einen Schlafplatz anbieten könnten? Manchmal gehen väterliche und mütterliche Wünsche in Sachen Wochenbettbesuch auch auseinander. Reden Sie ehrlich miteinander und stimmen Sie sich ab. Das Allerwichtigste in diesen ersten Wochen ist: Die Mutter sollte sich im Wochenbett mit allem, was um sie herum, also an ihrem Rückzugsort, passiert, wohlfühlen. Wenn dieser Rückzugsort allerdings mit Besuch gefüllt ist, der Unwohlsein auslöst, läuft etwas falsch. Vielleicht finden Sie Lösungen, die mit zeitlicher Entzerrung zu tun haben: »Wir freuen uns sehr, dass Ihr kommen und uns unterstützen wollt. Am besten würde das in drei Wochen passen, da bräuchten wir dringend Hilfe!« Oder: »Wie

wäre es, wenn Du übernächste Woche kämest? Ab da bin ich mit dem Baby allein und freue mich über Abwechslung und ein gemütliches zweites Frühstück.« Sie müssen sich in keinster Weise rechtfertigen. Das behauptet nur Ihr schlechtes Gewissen. Sagen Sie ihm, es solle sich raushalten. Sie müssen auf wichtigere innere Stimmen und vor allem auf Ihr neues Baby hören!

Illustrationen: Constanze Guhr

Lieber idealer Wochenbettbesucher,

wie schön, dass Du als Erstes vorsichtig am Telefon gefragt hast, ab wann wir uns überhaupt andere Menschen in unserer Familienhöhle vorstellen könnten. Wir hatten das Gefühl, wirklich ehrlich antworten zu dürfen. Als wir Dir dann nach zwei Wochen einen Termin vorschlugen, hast Du gleich erwidert, dass wir diesen jederzeit wieder absagen könnten. Wir fanden es wundervoll, dass Du Dich kurz vorher noch erkundigt hast, ob Du irgendetwas von unterwegs mitbringen solltest, was wir gerade bräuchten und auf welches Essen wir Lust hätten. Du fandest es vollkommen normal, dass Du Mutter und Kind nicht gleich sehen konntest, weil sie sich gerade zum Stillen zurückgezogen hatten. Auch hast Du Dich nicht darüber amüsiert, dass die Wöchnerin Dich danach im Schlafanzug begrüßt hat. Und vor allem: nicht gefragt, ob Du das Baby mal auf den Arm nehmen darfst! Stattdessen hast Du Dich ganz rührend danach erkundigt, wie es uns jetzt geht (und nicht nach Details der Geburt, da entscheiden wir lieber selbst, ob und wem wir die erzählen). Du hast uns gestärkt und uns Mut gemacht. Besonders beeindruckt hat uns, dass Du am Ende selbst gespürt hast, wann es Zeit war, wieder zu gehen. So ein toller Besuch hätte noch länger bleiben können ...



Dankbar,

Deine Wochenbett-Abenteurer