

## Fragen zum Wochenbett

---

### 1. Willst du dir für das Wochenbett Urlaub nehmen?

- Frage der Flexibilität (Arbeitgeber) > Empfehlung: mind. 2 Wochen
- Hierbei wird oft auch die Frage besprochen, ob das Paar schnell wieder nach Haus will oder eine Rundumversorgung im Krankenhaus vorzieht bzw. wann der Partner seinen Urlaub genau nimmt
- (Evt. auch rechtliche Aspekte: Sorgerechtsklärung, Registrierung beim Standesamt, Kindergeld, Elterngeld)

### 2. Welche organisatorischen und sonstigen unterstützenden Aufgaben kannst du im Wochenbett übernehmen?

- Männer sollten sich darauf einstellen, dass sie ihrer Partnerin mindestens eine Woche den Rücken freihalten. Alles im Haushalt, Besorgungen von fehlenden Dingen, auch Pflege des Kindes, (evtl. schon Essen vorkochen)

Bei mir kommen hier auch oft Fragen nach „Amtsgeschäften“

Anmeldung des Kindes: Läuft mittlerweile i.d.R über das Krankenhaus. Man erhält ca. 1 Woche nach der geburt „Geburtsurkunden“ bzw. „Bestätigungen“ für die unterschiedlichen Zwecke zugeschickt, auf denen der Zweck auch vermerkt ist: Elterngeld, Kindergeld, kirchliche Zwecke eetc.

Elterngeld-Fristen: bis zu 3 Monate rückwirkend

Für Nicht-Verheiratete: Bedeutung der Vaterschaftsanerkennung und der Teilung der elterlichen Sorge!! (erstes bedeutet fast ausschließlich Pflichten. Letzteres auch Rechte)

### 3. Wie sieht dein Part aus, o wenn euer Kind gestillt wird?

- Kind bringen, Bäuerchen machen. Nachts mit dem aufstehen abwechseln. Mutter abschirmen, evt. Gesellschaft leisten, kann durchaus entlastend für Partnerin sein.
- Hinweis auf Stillprobleme als zentrales Thema im Wochenbett: Kind trinkt nicht sofort, Milchstau oder empfindliche Brustwarzen > kann für Partnerin sehr belastend sein: „ich kann mein Kind nicht ernähren“ > Partner sollte hier keinen zusätzlichen Druck aufbauen, sondern empathisch, aufbauend und beruhigend wirken. Hinweis auf Rolle der Hebamme. (allerdings: „keine schlafenden Hunde wecken!“ - keine Diskussion pro – contra Stillen)  
Das mache ich immer besonders deutlich: Mann muss sich darauf einstellen, welche enorm hohe (fast ausschließliche) Bedeutung das Stillen für Frauen oft hat. „Wie ein „genetischer Reflex“ oder ein „Schalter“ der umgelegt wird: „Wenn ich es nicht schaffe mein Kind zu ernähren, habe ich als Frau versagt!“

### o wenn euer Kind „mit dem Fläschchen“ groß wird?

- Chance selber aktiv zu sein, abwechselnd Mahlzeit geben bzw. vorbereiten, evtl. sich selbst als Versorgender fühlen

**4. Was kannst du tun, wenn deine Partnerin den Baby Blues (Heultage) bekommt?**

- Heultage i.d.R ab 3 Lebenstag, i. d. R. bald vorbei, Hormonumstellung, normale Erscheinung bei etwa 50% aller Mütter> Euphorie ist vorbei, Erschöpfung und Ernüchterung kann durchkommen
- >Überforderung zu lassen; Anerkennung und Aufmunterung, Wertschätzung, „Mensch ich habe den Eindruck, du hast schon viel geschafft“. (Kommunikationsregeln)
- Postnatale Depression (Wochenbettdepression) ab 10. Lebenstag im Laufe des ersten Lebensjahres (etwa 20% betroffene) Dauerhafte krankhafte Verstimmung  
 .> Anzeichen: gestörte Mutter-Kind-Interaktion, keine Freude über Kind.  
 Hier würde ich eher sagen „nach dem Wochenbett“ statt ab 10. Lebenstag
- Hebamme nochmals einladen oder/und Gynäkologe, Hausarzt> Überweisung an spezielle Einrichtungen z. B. Tagesklinik in der Alteburger Str.
- Generell als Prävention: Anerkennung und Entlastung der Partnerin
- Ebenfalls generell: Professionelle Unterstützung holen erlaubt: Schreiambulanz (eigene Story, je nach Gruppe) oder Paarberatung

**5. Wie wollt ihr mit Besuch in der Zeit des Wochenbetts umgehen?**

- Hinweis: Erwartungen von Verwandten und Freunden lieber erst mal klein halten, „Pforten können immer noch geöffnet werden“.
- Besuch sollte entlasten aber keine Arbeit machen, Besuch sollte z. B. etwas zu Essen mitbringen.
- Partner kann evtl. Besuch managen. Eltern des Paares evtl. lieber im Familienzimmer (fall Klinikaufenthalt) besuchen lassen, weil weniger aufwändig und belastend als zuhause.

**6. Wie trägst du dazu bei, dass die Nachsorgebesuche der Hebamme bei euch sinnvoll sind?**

- Fragen aufschreiben
- Partnerin und Hebamme auch mal alleine lassen

**7. Wie kannst du als Vater schon im Wochenbett eine Beziehung mit deinem Kind beginnen, bzw. Kontakt mit ihm aufnehmen?**

- Es ist sinnvoll, dass zwei Personen sich am Aufbau des Urvertrauens beteiligen (Entwicklungspsychologie)
- Alltägliche Kinderpflege ist eine wichtige Kontaktaufnahme: hierbei ist schmuseknuddeln, singen (nach alter und Feedback des Säuglings) erlaubt! Hinweis: Neugeborenes kann Blick ab 6 Wochen fixieren, soziales Lächeln etwa ab 3 Monate, Neugeborene kommunizieren anders
- Aufmunterung: immer wieder Situation suchen, um Kind allein zu versorgen: Wickeln, kleiner Spaziergang, auch unterschiedliche Handhabungen sind erlaubt. (Beispiel:

Sprachpraxis im Ausland)

- Schlusstenor: Vatersein kann Spaß machen!