

Väter ans Wochenbett

Unsere neue Kolumnistin ist froh, dass der Vaterschaftsurlaub endlich gesetzlich geregelt ist. Sie kann aus ihrer Erfahrung als Hebamme sagen: Gratisferien sind das nicht. Und auch die Hilfe der Grosseltern ist noch immer Gold wert.

Vor zwei Jahren wurde in der Schweiz der Vaterschaftsurlaub gesetzlich eingeführt, nachdem das Stimmvolk der Initiative mit über 60 Prozent Ja-Stimmen zugestimmt hatte. Was wurde im Vorfeld debattiert, spekuliert, diskutiert und gestritten: Das despektierliche Argument der Gratisferien für Väter ist mir besonders in Erinnerung geblieben! Dass die Familiengründung eine besondere Phase für jedes Paar ist, wissen auch Grosseltern bestens. Weniger bekannt ist, dass etwa jede sechste Frau und jeder zehnte Mann nach der Geburt eines Kindes an einer postpartalen Depression erkranken. Lange Zeit hat man über psychische Erkrankungen nach der Geburt nicht gesprochen. Sie waren ein Tabuthema, und betroffene Frauen oder auch Männer haben die dunklen Gedanken und seelischen Nöte zu verdrängen versucht. Manchmal sind sie oder die ganze Familie daran zerbrochen. Inzwischen gibt es wissenschaftliche Untersuchungen zum Krankheitsbild und verschiedene Hilfs- und Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung. Der Vaterschaftsurlaub wird als Chance gesehen, die verletzte Phase nach einer Geburt gesund zu meistern.

Mittlerweile sind einige Monate verstrichen und schon kann ich mich kaum noch erinnern, wie es war, als die Väter bei meinen Wochenbettbesuchen mehrheitlich bloss an einem einzigen Tag anwesend waren. Ferienstimmung und Erholung nehme ich nicht wahr, wenn der frischgebackene Vater unrasiert und in Trainingshose die Wohnungstür öffnet. Manchmal sind alle Familienmitglieder müde

und übernächtigt. Die junge Familie funktioniert ausserhalb von Zeit und Raum, denn die ganze Beschäftigung und Zuwendung gilt dem kleinen Menschenkind, irgendwo eingekuschelt auf den Armen der Mutter oder des Vaters. Ich spüre jeweils viel Zuneigung, Geborgenheit und Wärme. Manchmal steht die Haushaltung kopf, manchmal schmeisst der Vater den Laden, kümmert sich um ältere Kinder, kocht ein feines Essen, erledigt den Einkauf und die Wäsche. Am meisten freut es mich, wenn ich höre, dass die junge Mutter nach der Geburt gar nichts tun muss, ausser zu stillen oder das Kind zu ernähren und sich zu erholen. Das alte Sprichwort: «Eine faule Wöchnerin ist ein Segen für die Familie» hat auch im Jahr 2023 nicht an Aktualität verloren. Wöchnerinnen gehen nach der Geburt sehr früh nach Hause, sodass die Präsenz des Vaters umso wichtiger wird: Der Mittelwert der Spitalverweildauer liegt gemäss Bundesamt für Statistik (2021) nach einer normalen Geburt bei 2,8 Tagen; nach einem Kaiserschnitt verlassen Wöchnerinnen die Klinik im Mittel bereits nach 4,3 Tagen. Je besser es nach der kurzen Zeit im Spital gelingt, zu Hause zu Ruhe zu kommen, viel zu liegen und dem Körper Zeit zu geben, desto schneller kommt die Energie zurück. Grosseltern können in diesem Prozess eine wichtige Rolle spielen: mit den älteren Kindern auf den Spielplatz gehen, Geschichten erzählen, der ganzen Familie eine stärkende Hühnersuppe kochen, feine Änis-Guetzli backen oder einfach nur von aussen schauen, dass es der jungen Familie an nichts fehlt. Das alles ist entlastend und Gold wert. ●



BARBARA STOCKER KALBERER (55)

ist seit mehr als zwanzig Jahren als Hebamme tätig. Sie ist seit 2013 Präsidentin des Schweizerischen Hebammenverbands, wohnt im Kanton Aargau und begleitet zusammen mit ihrem Mann drei Kinder auf dem Weg ins Erwachsenenalter. hebamme.ch