

## Wochenbett-Mantras

Das Wochenbett ist kein Luxus,  
sondern eine medizinische Anweisung.



Ich tue keinem einen Gefallen,  
wenn ich die Zeit, die mein Körper für die Regeneration  
und Anpassung braucht, nicht beachte.



Mein Körper ist auf meine Vernunft und Disziplin angewiesen.



Ich habe eine Menge geleistet, und es ist  
mein Recht und meine Pflicht, mich zu regenerieren.



Meine Seele braucht nun Zeit, um diese existenzielle  
Erfahrung aufzuarbeiten.



Ich bin jetzt nur an einem einzigen Ort unentbehrlich:  
in meinem Bett.



Ich kann, darf und muss in dieser Zeit um Hilfe bitten –  
und zwar andauernd.