



Service und Hilfen

Das Wochenbett, die erste gemeinsame Zeit - was sollten Sie vorbereiten?

Nun ist Ihr Baby geboren, und es ist wahrscheinlich, dass vieles ganz anders ist, als Sie es sich vorgestellt haben; viel leichter vielleicht oder auch schwerer. Sie sind mittendrin in einem Abenteuer, einer Reise in ganz neue Landschaften und sowohl Sie als auch Ihre Reisegefährten werden viele Veränderungen erleben. Damit Sie die erste Zeit im Wochenbett entspannt erleben können, wäre es schön, wenn Ihr Partner Urlaub hat und Sie soviel Zeit wie möglich miteinander verbringen können, um Ihr Baby kennen zu lernen und sich auf die neue Situation besser einstellen zu können. Machen Sie Flitterwochen mit dem Baby. Versuchen Sie sich zu entlasten, wo es nur geht, indem Sie Freunde, Verwandte bitten, Ihnen zu helfen, oder beantragen Sie eine Haushaltshilfe oder Mütterpflegerin, die Ihren Haushalt weiterführt. Informationen erhalten Sie von Ihrer Hebamme.

Bereiten Sie Freunde und Verwandte darauf vor, das Sie in den ersten Wochen viel Ruhe brauchen und deshalb nur selten Besuch empfangen möchten. Gönnen Sie sich viel Schlaf und gutes Essen, denn das Stillen kostet Kraft und Energie.

Es ist besonders schön, wenn Sie die Wochenbettstube nach Ihren Vorstellungen gestalten (z.B. Blumen/Bilder/gedämpftes Licht u.v.m.). Sie werden anfangs viel Zeit in diesem Raum verbringen.

Wir Hebammen begleiten Sie nach der Geburt durch anfangs tägliche Hausbesuche und später nach Bedarf. Sie haben während der gesamten Stillzeit Anspruch auf Hebammenhilfe.

Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Wochenbett.