

CHECKLISTE FÜR DEIN WOCHENBETT

Das Wochenbett ist eine wahnsinnig wichtige Zeit für dich und dein Baby. Bereite es so gut wie möglich vor, und zögere nicht, dir bereits vorab Unterstützung zu organisieren.

SOZIALE KONTAKTE

Gibt es Freunde/Verwandte/Angehörige, welche regelmäßig zur Unterstützung vorbeikommen? Wenn ja, wofür & wer?

- ☐ Haushalt
- ☐ Kinderbetreuung
- ☐ Ansprechperson für die Mutter
- ☐ Ansprechperson für den Vater

Haushaltshilfe/Reinigungskraft arrangiert?

- ☐ Ja ☐ Nein

Notfallnummern & Adressen notieren:

- ☐ Hebamme
- ☐ Doula
- ☐ Notfallapotheke
- ☐ Frauenarzt
- ☐ Kinderarzt
- ☐ Familienmitglieder
- ☐ Freunde

ESSEN & TRINKEN

Wer kocht die ersten 2-3 Wochen?

.....

Gibt es Freunde/Verwandte/Bekannte, die regelmäßig Essen vorbeibringen? Wenn ja, wer?

☐ Ja ☐ Nein

.....

.....

Soll Essen vorbestellt werden?

<https://mothersfinest.org/speisen/wochenbettkraftpakete/>

☐ Ja ☐ Nein

Wurden bereits Vorräte angelegt?

☐ Ja ☐ Nein

Wurde bereits vorgekocht & eingefroren?

☐ Ja ☐ Nein

Bestehen spezielle Ernährungsformen?

☐ Nein

☐ Ja:

☐ vegetarisch

☐ vegan

☐ glutenunverträglich

☐ laktoseintolerant

☐ allergisch auf:

☐ Sonstiges:

EINKAUFLISTE FÜRS WOCHENBETT

Die folgenden Nahrungsmittel eignen sich sehr gut als Wochenbettvorrat im Haus (Für Mutter & Familie inkl. Vater/Geschwisterkinder). Besorge sie vor der Geburt und achte auf eine Menge für ca. 2-3 Wochen.

- ☐ Vollkornnudeln
- ☐ Reis
- ☐ Vollkorntoast
- ☐ Aufbackbrot
- ☐ Zwieback
- ☐ Haferflocken
- ☐ Müsliriegel
- ☐ Nüsse
- ☐ (Hafer-)Kekse
- ☐ Rind/Hühnerkraftsuppe (vorgekocht & eingefroren)
- ☐ Eintöpfe (vorgekocht & eingefroren)
- ☐ Hühnerfleisch
- ☐ Tiefkühlgemüse
- ☐ Kartoffeln
- ☐ Pesto
- ☐ Datteln
- ☐ haltbares Obst/Gemüse in Gläsern
- ☐ Haltbarmilch/Milchalternativen
- ☐ Waschmittel/Duschgel/Shampoo
- ☐ Kosmetikartikel
- ☐ WC-Papier
- ☐ Zahnpasta

EINKAUFLISTE FÜR MAMA & BABY

In meinem Wochenbettpaket ist eine Wochenbettbox mit allem Wichtigen für Mama & Baby enthalten.

Hier ein paar hilfreiche Produkte, falls du die Dinge lieber selbst besorgen möchtest:

- ☐ Stilltee
- ☐ Mandelöl
- ☐ Kühlkompressen für die Brüste (MULTI-MAM)
- ☐ Brustwarzensalbe (Lanolin)
- ☐ Stilleinlagen
- ☐ Trockenshampoo
- ☐ Blähungskügelchen (Pupsglobuli)
- ☐ Vaginaldusche
- ☐ Retterspitz (Milchstau/Brustentzündung)
- ☐ Energiekugeln/Snacks
- ☐ Trinkflasche mit Strohhalm (Edelstahl)
- ☐ ein Buch deiner Wahl
- ☐ Aromadiffuser
- ☐ Tagebuch
- ☐ Bettunterlagen
- ☐ Netzhöschen
- ☐ Einlagen

REGELN FÜR DEN BESUCH

Diese ersten zwei Wochen solltest du unbedingt nutzen, um dein Baby in Ruhe kennenzulernen. Auch dein Partner hat in dieser Zeit die optimalsten Voraussetzungen zum Kennenlernen eures Kindes. Du erlebst in den ersten Wochen eine große hormonelle Umstellung. Auch wenn du dich vielleicht fühlst, als könntest du Bäume ausreißen, nutze diese Zeit für eure Erholung. Das ist wichtig für das Bonding zwischen dir, deinem Baby und deinem Partner. Fremde Gerüche, Geräusche usw. die Besuch mit sich bringt, wirken störend und können dich und dein Baby verwirren sowie überfordern. Jede Frau und Familie ist anders. Deshalb sind selbstverständlich alle Angaben nur ein „Kann“. Alles kann, nichts muss.

- ☐ Die ersten zwei Wochen gar kein Besuch
- ☐ Besuch bleibt maximal 30 Minuten

Besuch soll eine der folgenden Aufgaben erfüllen:

- Mahlzeit mitbringen
- Vorab Einkaufsliste erfragen
- Unternehmungen mit Geschwisterkindern
- Küche/Bad putzen *(ist dir das zu intim, dann sollte diese Person dich auch nicht während des Wochenbetts besuchen)*
- Rechtfertige dich nicht
- Keine Kompromisse
- Rufe dir in Erinnerung, dass es wichtig für dein Baby und euer Bonding als Familie ist

GESCHENKIDEEN FÜR SCHWANGERE

Familie und Freunde schenken gerne. Teile ihnen deshalb unbedingt sinnvolle Geschenkideen mit, damit du am Ende nicht 5. Schnullerketten, 10 Beißringe oder das 3. Mobile herumliegen hast.

- ☐ Stillvorbereitungskurs
- ☐ Trageberatung
- ☐ Haushaltshilfe während des Wochenbetts
- ☐ Doula
- ☐ Gutscheine

ICH WÜNSCHE DIR EIN ANGENEHMES WOCHENBETT, LIEBST SISSI

Platz für Notizen: