



Wochenbett
CHECKLISTE

WWW.FRANZISKA-YOGA-RENNER.COM

Die heilige Zeit

DEIN WOCHENBETT

Dein Wochenbett beginnt unmittelbar nach der Geburt deines Kindes, bzw. nach der Geburt der Plazenta und dauert 8 Wochen. Das Wochenbett ist vor allem eine Zeit des Ankommen, des Kennenlernens, des Heilens von Geburtsverletzungen und der Regeneration und Integration von all dem was du aber natürlich auch von dem was dein Baby erfahren hat.

Viele Wochen und Monate hast du dich auf den Tag gefreut, an dem du dein Baby endlich wirklich kennenlernen wirst.

Ich möchte dich einladen diese Zeit nach der Schwangerschaft zu genießen. Damit diese heilige Zeit wirklich für euch alle eine schöne Zeit wird, kannst du im Vorfeld einiges vorbereiten.

Unsere Gesellschaft kennt leider keine ausgeprägte Wochenbettkultur - anders als in vielen anderen Ländern. So wie sich in den letzten Jahren die Bedeutung von Geburt verändert hat und noch immer verändert, so beginnt sich auch die Bedeutung und Wichtigkeit um das Wochenbett zu verändern.

Viele von uns haben mit ihrem ersten Kind auch das erste Mal ein Baby im Arm. Vieles ist neu, die ersten Wochen sind oft ein echter Ausnahmezustand. Nicht nur dein Baby wurde geboren - sondern auch du als Mama - dein Partner als Vater.

Herzlichen Glückwunsch!



Ich wünsch dir und deinem Baby eine ruhige Zeit des Ankommens. Auf diese Zeit wirst du immer wieder zurückblicken, denn sie ist der Grundstein für euer gemeinsames Leben als Familie.

Die Zeit des Wochenbetts ist intensiv - meist sehr emotional. Alle Rhythmen werden außer Kraft gesetzt - vielleicht sogar jeden Tag aufs Neue. Tag und Nacht verschmelzen.

Annahme und Hingabe an den jeweiligen Moment.



GEBOREN WIRD NICHT NUR
DAS KIND DURCH DIE
MUTTER, SONDERN AUCH DIE
MUTTER DURCH DAS KIND.

—
GETRUD VON LE FORT

Wochenbett

CHECKLISTE

HEBAMME

Nach der Geburt unterstützt dich deine Hebamme. Bitte stell schon vor der Geburt sicher, dass deine Hebamme Zeit für dich hat.

KINDERARZT

Für die U - Untersuchungen kannst du schon vor der Geburt deinen Wunsch - Kinderarzt kontaktieren. Auf dem U - Heft, welches du für dein Kind nach der Geburt bekommst, stehen die Vorsorge Intervalle

STILL / TRAGEBERATUNG / DOULA

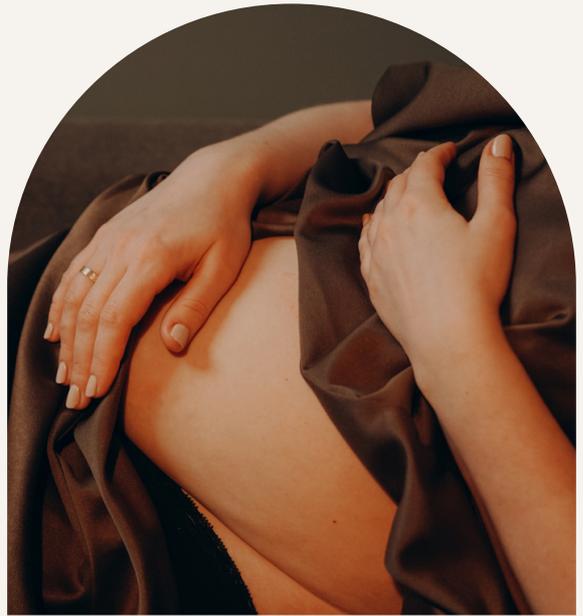
Es macht durchaus Sinn vor der Geburt sich zu erkundigen, wer in deinem Umkreis Hilfestellung anbietet. Das erspart im Fall der Fälle einige Nerven

BÜROKRATIE

lade alle Formulare runter und fülle sie soweit wie möglich aus
checke ob du Anträge auf Kindergeld, Elterngeld / Elternzeit / Krankenkasse online erledigen kannst
(Briefumschläge und Briefmarken vorbereiten)

WOCHENBETT-NEST

Das Wichtigste nach der Geburt ist ein warmes Nest zum Ankommen und Kennenlernen. Das kann das Wohnzimmer oder aber auch mit mehr Ruhe dein Schlafzimmer sein.



DEIN DORF

Es braucht ein ganzes Dorf um ein Kind groß zu ziehen. Lass dich durch "dein Dorf" in den ersten Tagen und Wochen unterstützen



WENIGER IST MEHR

Ein paar Windeln, Bodies, Strampler und Mützchen in den Anfangsgrößen reichen. In der Regel kann man alles bei tatsächlichen Bedarf nachkaufen.



NEIN!

Ihr entscheidet wann ihr bereit für Besuch seid:

"

Wir lernen uns kennen und kuscheln uns in unser Nest. Wir melden uns bei euch wenn wir etwas benötigen! Danke ..."

Wochenbett

CHECKLISTE

RUHE RUHE RUHE

Damit Ankommen, Bindung und Liebe entstehen kann ist es am Anfang unerlässlich, dass ihr zu dritt (+ Geschwisterkinder) Ruhe und Zeit zum ankommen habt.

NAHRUNG

Nahrung hält Körper und Seele zusammen.
Kocht vor, bittet Familie um nahrhaftes Essen (Suppen, Knochenbrühen) oder bestellt fertiges Wochenbettessen

STILLEN

Stillen benötigt Zeit und Übung, frage deine Hebamme nach dem korrekten Anlegen

Milchmenge wird durch Angebot und Nachfrage geregelt, häufiges Anlegen sichert genügend Milchmenge

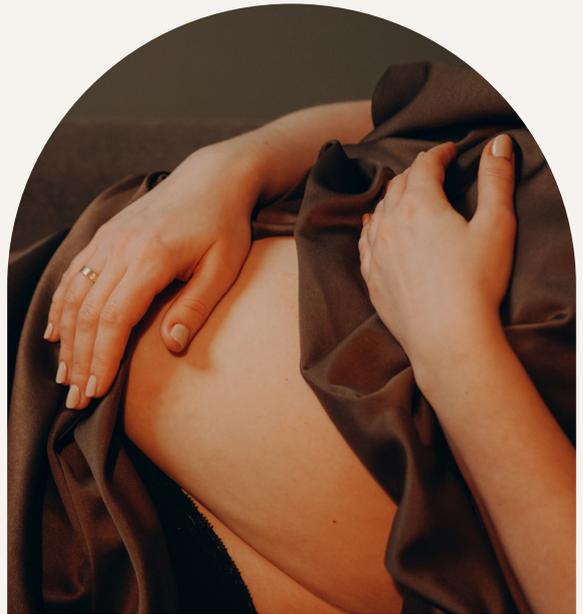
Meine Empfehlung:

- gut sitzenden Still - BH
- Stilleinlagen
- Kirchkerensäckchen zum wärmen
- Kühl-Pads zum kühlen oder auch Quark und Kohlblätter
- Retterspitz + Baumwolltücher
- Silberhütchen o.ä. bei wunden Brustwarzen (Apotheke)
- Stillkissen

WOCHENFLUSS

in den ersten Tagen nach er Geburt blutest du stärker als deine Menstruation

benutze Flockenwindeln und Einweghosen / Einwegwaschlappen
weiches unparfümiertes Toilettenpapier



Kurze Zusammenfassung
aller körperlichen Symptome
die dich nach einer Geburt
erwarten können.

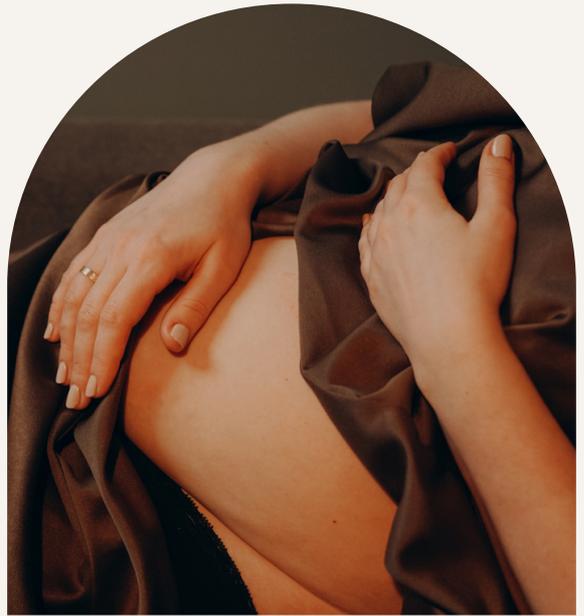
- Geburtsverletzung
- Nachwehen
- Wochenfluss
- Milchfluss
- weinen
- extremes schwitzen
- Gefühl von wundsein deiner Vulva
- Urinverlust (Beckenboden!)
- Haarausfall (spätes Wochenbett)
- linea negra bleibt noch sichtbar
- Fremdkörpergefühl in deiner Vagina (Beckenboden)

Wochenbett

CHECKLISTE

GEBURTSVERLETZUNG

- Arnicatücher zum auflegen,
- Sitzbad (von Stadlmann ü. Bahnhofs-Apotheke) zur Wundheilung
- warmes Wasser mit Calendula - Essence (Apotheke) über die Vulva laufen lassen, verhindert Brennen beim Urin lassen
- Hämorrhoiden Salbei (Wala)



DEIN BAUCH

dein Bauch fühlt sich sehr weich an. Manche Frauen sagen auch er ist leer: Massiere oder lass deinen Bauch massieren. Im Uhrzeigersinn, eine liegende 8, ausstreichen mit einem Rückbildungs-Öl (Stadlmann)

Lege dich mehrmals täglich für 15-20 Minuten auf deinen Bauch, das fördert die Rückbildung, den Wochenfluss und unterstützt deinen Beckenboden

BECKENBODEN

um den Beckenboden zu schonen und Zeit zur Regeneration zu geben: viel Liegen, nicht Tragen
Hocker für die Füße vor der Toilette
Bauchatmung
auf den Bauch liegen für 15-20 Minuten
Zeit für die Rückbildung frühestens 6-8 Wochen nach einer vaginalen Geburt (12 Wo. nach KS)

Trotz aller Ruhe und Fürsorge, kann es sein das du medizinische Hilfe benötigst, dann scheue dich bitte nicht deine Hebamme sofort zu konsultieren:

- Fieber
- grippeähnliche Symptome
- plötzlich veränderte Druckempfindlichkeit im Unterbauch
- ausbleiben des Wochenfluss in den ersten Tagen
- unangenehmer Geruch Wochenfluss
- Schmerzen und Rötungen der Brust
- Tastbare Knoten, Verhärtungen

Wochenbett CHECKLISTE

AUSSTATTUNG & CO

- genügend frische Bettwäsche
- Handtücher
- leicht zu öffnende Blusen / Shirts
- Einmal - Unterhosen für die ersten Tage
- warme Socken
- Wohlfühl-Kleidung die nicht zu eng ist
- Mullwindeln

- Stillkissen
- sicherer feste Schlafplatz im Wohnbereich für dein Baby
- Beistell-Bett im Schlafzimmer
- Federwiege
- Auto-Baby-Schale
- Kinderwagen / Tragehilfe
- ein Mobile, eine Spieluhr

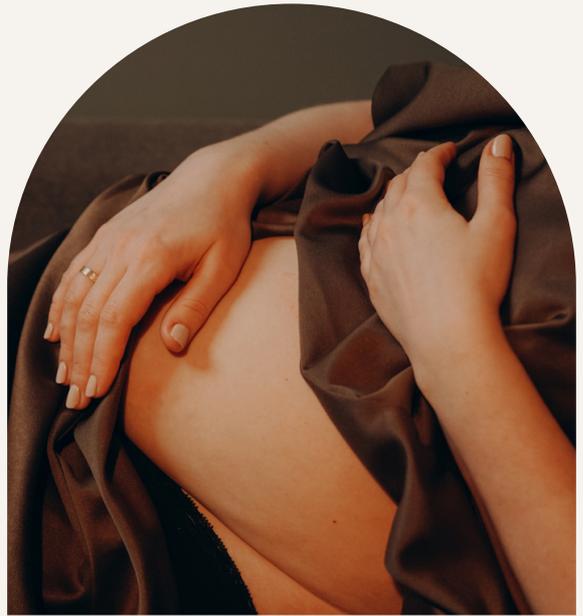
Was du nicht benötigst:
Rasseln, Spielzeug

für dein Baby:

- Kleidung aus Baumwolle oder Wolle / Seide in Gr. 50/56
- Bodies, Strampler
- Mütze
- Overall (je nach Jahreszeit)
- Schlafsack
- Windeln

ALLES GRIFFBEREIT:

- in einer schönen Box kannst du jeden Morgen all das bereitstellen, was du vermutlich den Tag über benötigst:
- Snacks, Nüsse, Wasser, Rückbildungstee
- Windeln, Tücher, Creme, Labello, Erfrischungsspray etc.



Dein Wochenbett ist eine aufregende Zeit die oft von vielen emotionalen Stürmen begleitet ist. Eine gute Vorbereitung kann dich vor einer Überforderung nicht unbedingt bewahren aber erinnere dich immer an deine Ressourcen.

Nimm dich mit allen Gefühlen an.

Egal wie du dich gerade fühlst: Du machst das toll und bist für dein Kind so wie du bist genau richtig!

Achte gut auf deine Bedürfnisse und genieße die Zeit mit deinem Baby: sie ist viel zu schnell vorbei und die schönste Zeit. Alles Liebe für dich!

Wochenbett
CHECKLISTE

PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN: