

Checkliste für das Wochenbett

Wochenbettbinden (dicke wattierte Binden aus der Apotheke) und bequeme, grosse Unterhosen
 Still-BH ohne Bügel (erst 2-3 Wochen nach der Geburt oder zwei Nummern grösser als „Normal“ kaufen), Stilleinlagen
 genug Bettwäsche zum wechseln, Stillkissen
 Tragetuch oder anderes Tragsystem
 ev. Milchpumpe (abklären ob die Krankenkasse eine bezahlt)
 Magerquark, Wirz, Haushaltspapier (praktisch beim Milcheinschuss)
 genug Kleider für das Kind,
 warmer Babyschlafsack, ev.
 Kirschsteinkissen, Nuscheli, Nuggi und Schoppenflasche,
 Pampers oder andere Windeln
 Babypflegetücher, Windeleinlagen (trocken und unparfumiert)
 Öl für die Körperpflege
 Kochsalzlösung (für Augen oder Nase)
 Fieberthermometer (ein einfacher digitaler reicht)

-6-

-5-

Empfangt keinen oder nur wenig Besuch.
 Signalisiert den Besuchern, dass sie nicht zu lange bleiben. Lässt euch unterstützen und nimmt Hilfe von aussen an. Ihr als Eltern könnt das Kind umsorgen und die helfenden Hände der Freunde und Familie besorgen den Haushalt und was sonst alles anfällt.
 Dein/euer Leben wird sich nach der Geburt des Kindes stark verändern, es ist hilfreich, dies zu akzeptieren, um Tag für Tag in den "neuen" Alltag zu finden.

Rezept für Stillkugeln

1kg Weizen-Gerste-Hafer mischen, grob schroten und in einer Pfanne bis zur Bräunung rösten
 300g Vollkornreis kochen und abkühlen lassen
 350g Butter, kalt zugeben und mit 1 Glas Wasser einrühren
 300g Honig hinzufügen
 aus der Masse Bällchen formen (ca. 2cm Durchmesser)

Täglich 2-3 Kugeln essen.

Die Kugeln können auch auf Vorrat zubereitet werden und sind im Gefrierfach haltbar.

-7-

-4-

Von der Geburt an werden nun die Tage und Wochen vom neugeborenen Kind bestimmt. Setzt euch kleine Tagesziele: Ein Tag an dem du es schaffst, dir die Zähne zu Putzen und zu duschen ist ein gelungener Tag.
 Die Tage werden verfliegen und ihr habt nichts gemacht, ausser zu euch und dem Kind geschaut.
 Bleibe die ersten Wochen viel im Bett, am Anfang sogar den ganzen Tag. Der direkte Hautkontakt zum Kind fördert die Bindung und die Gesundheit.
 Die meisten Kinder sind in der Nacht wach, geniessen diese Zweisamkeit und beziehen den Partner/die Partnerin auch mit ein. Hole den Schlaf tagsüber nach. Das Kind wird den Tag-Nachtrhythmus mit der Zeit finden. Ruht euch aus, wenn das Baby schläft, damit ihr immer wieder Kräfte sammeln könnt.

Das Wochenbett eine schöne, sensible Phase

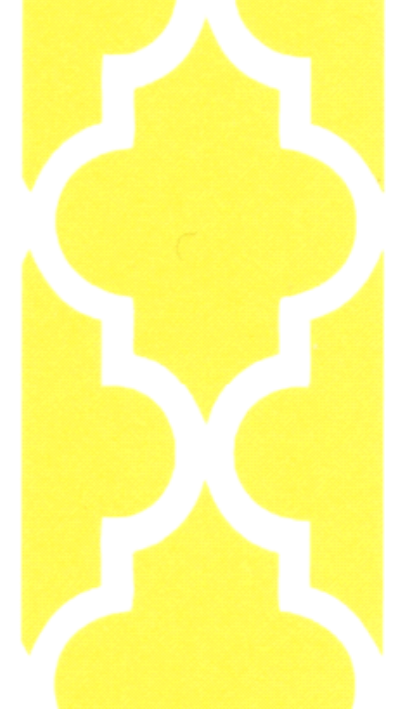


www.minibooks.ch

4 | Wasser aufsetzen, mit folgenden Zutaten 3 - 5 Stunden auf kleinem Feuer köcheln, immer wieder etwas Wasser dazu geben.
 1 frisches, ganzes Bio-Huhn
 wenig Rosmarin
 3-4 Karotten
 1 Süsskartoffel
 300g Sellerie
 1 Lauch
 1 Zwiebel
 1 Lorbeerblatt
 ½ Bund Petersilie
 1 Scheibe frischen Ingwer
 mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Für die vegetarische Variante kann an Stelle des Fleisches ½ Tasse rote Linsen und 1 Esslöffel Sesamöl verwendet werden.
 Nach der Geburt 1-3 Tassen Suppe pro Tag, während ein paar Tagen/ Wochen einnehmen.

Wochenbett-Kraftsuppe

Geburtsvorbereitung



Hebammenpraxis Breitenrain

Claudia Röthlisberger & Pia Bühler

-2-

Mutterpass, Familienbüchlein und Vaterschaftsanerkenntnug
 2 grosse T-Shirts
 warme Socken
 bequeme Hosen
 Pyjamas für das Wochenbett
 Still BH oder Top
 Badelatschen oder Hausschuhe
 Jogginganzug oder Bademantel
 Massageöl, Armoatherapie, Lippenpflege
 Brille, Kontaktlinsen und Pflegemittel
 Haarband
 Musik, ev. Boxll oder Kopfhörer, Fotoapparat,
 Ladekabel
 Picknickkorb, Zahnbürste, Deo, wenn gewünscht
 eigene Seife, Kosmetika
 2 rote Tücher für das Baby
 Mütze, Söckchen, Body, Strampler, Decke

Eure Kliniktasche