

- | Magerquark, Wirz, Haushaltpapier (praktisch beim Milcheinschuss)
- | genug Kleider für das Kind, warmer Babyschlafsack, ev. Kirschsteinkissen, Nuscheli, Nuggi und Schoppenflasche,
- | Pampers oder andere Windeln
- | Babypflegetücher, Windeleinlagen (trocken und unparfümiert)
- | Öl für die Körperpflege
- | Kochsalzlösung (für Augen oder Nase)
- | Fieberthermometer (ein einfacher digitaler reicht)

-9-

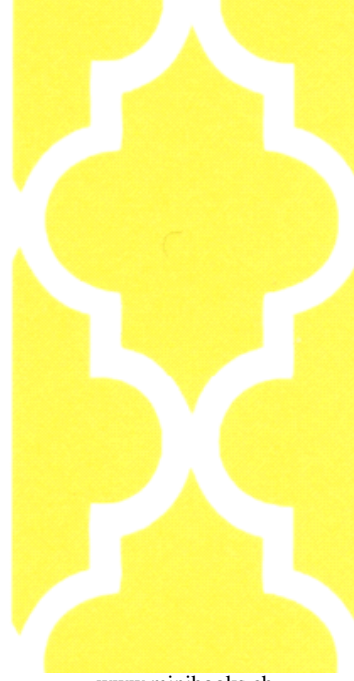
Rezept für Stillkugeln

- | 1kg Weizen-Gerste-Hafer mischen, grob schroteten 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.

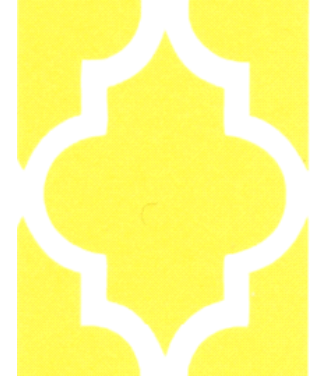
Die Kugeln können auch auf Vorrat zubereitet werden und sind im Gefrierfach haltbar.

-7-



www.minibooks.ch

Geburtsvorbereitung



Hebammenpraxis Breitenrain

Claudia Röthlisberger & Pia Bühler

- das Kind umsortieren 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.
- | 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), Stillleinlagen
 - | genug Bettwäsche zum wechseln, Stillkissen
 - | Tragetuch oder anderes Tragsystem
 - | ev. Milchpumpe (abklären ob die Krankenkasse eine bezahlt)

-5-

- ## Das Wochenbett
- eine schöne, sensible Phase
- | Von der Geburt an werden nun die Tage und Wochen vom neugeborenen Kind bestimmt. Setz dich kleine Tagesziele: Ein Tag an dem du es schaffst, dir die Zähne zu Putzen und zu duschen ist ein gelungener Tag.
 - | Die Tage 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, geniesse diese Zweisamkeit und beziehe 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.
 - | Empfangt keinen oder nur wenig Besuch. Signalisiert den Besuchern, dass sie nicht zu lange bleiben. Lasst euch unterstützen und nehmt Hilfe von aussen an. Ihr als Eltern könnt

-4-

- ## Wochenbett-Kraftsuppe
- 5 l Wasser aufsetzen, mit folgenden Zutaten:
- | 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
- 5 Stunden auf kleinem Feuer köcheln. Nach der Geburt 1-3 Tassen Suppe pro Tag, während ein paar Tagen/Wochen einnehmen.
- Vegetarisch: 1/2 Tasse Linsen und 1 EL Sesamöl

-3-

- ## Eure Kliniktasche
- | Mütterpass, Familienbüchlein und Vaterschaftsanerkenntnung
 - | grosse T-Shirts und bequeme Hosen
 - | warme Socken
 - | bequeme Kleidung für das Wochenbett
 - | Still BH oder Top
 - | Badelatschen oder Hausschuhe
 - | Massageöl, Armoatherapie, Lippenpflege
 - | Brille, Kontaktlinsen und Pflegemittel
 - | Haarband
 - | Musik, ev. Boxll oder Kopfhörer,
 - | Fotoapparat, Ladekabel
 - | Picknickkorb, Zahnbürste, Deo
 - | 2 rote Tücher für das Baby
 - | Mütze, Kleider und Decke fürs Baby
 - | Maxicosi für die Heimreise

-2-