

## Vorbereitungen Wochenbett

Die Zeit nach der Geburt ist die Zeit des Sich - Kennenlernens, des Sich – Verliebens und des Bindungsaufbaus.

Es ist auch die Zeit der Veränderung für alle Beteiligten. Bei der Mutter stellt sich die hormonelle Situation wieder um, heilen Verletzungen und bildet sich die Gebärmutter zurück. Der Körper benötigt viel Energie und Zeit für das Stillen und die Milchbildung. Beim Kind passiert eine enorme Umstellung. Neun Monate war es in der Gebärmutter geborgen, konnte sich dank dem Fruchtwasser bewegen und war direkt mit der Mutter verbunden. Die Sicherheit, dass es auch ausserhalb der Gebärmutter mit allem versorgt wird, muss es erst erfahren. Dazu kommt die Herausforderung der Nahrungsaufnahme, der Verdauung, der Ausscheidung und der Temperaturregulation. Für den Vater verändert sich auch so viel! Direkter Kontakt mit dem Kind aufnehmen und die Rolle in der Versorgung des Kindes zu finden ist eine Herausforderung. Dazu verändert sich die Beziehung von Liebesbeziehung zu Eltern- und Liebesbeziehung...

Gut ist, wenn diese Phase möglichst störungsfrei und behütet ist. Der Bindungsaufbau zum Kind muss oberste Priorität haben. Eine starke Bindung ist der Grundstein für einen guten Start ins Leben und gibt den Eltern sowie dem Kind Sicherheit und Kraft.

Eine gute Vorbereitung für dieses Phase hilft dir, Zeit für dich und dein Kind zu haben und dich ganz auf das Kennenlernen fokussieren zu können.

### Hilfreiche Tipps

- Lebensmittelvorräte (wenn möglich vorgekochte und eingefrorene) besorgen und zubereiten.
- Hühnersuppe vorkochen und in Gläser abfüllen. Sie ist kräftigend und wärmend.
- Es braucht sehr wenige Dinge, um in der Welt anzukommen, dafür aber umso mehr Menschen! Zum Beispiel: Haushalthilfe, Spitex oder Reinigungsdienst organisieren (erkundige dich bei deiner Krankenkasse). Der Vater soll die Zeit auch geniessen können und nicht unter Haushaltstress stehen.  
Vielleicht ist jemand aus der Verwandtschaft bereit, tatkräftig zur Seite zu stehen?
- Informiert eure Familienangehörigen und Freunde, dass in den ersten zwei Wochen nur Besuch auf Voranmeldung gewünscht ist. Dabei nicht mehr als ein Besuch pro Tag einplanen und dieses kurz halten.
- Und wenn Besuch: dann einer der Essen mitbringt, Wäsche abhängt, mal eben mit anpackt, aufräumt und der frischgebackenen Mutter sagt, wie wunderbar ihr Baby ist und wie toll sie das alles macht...
- Eine gute Freundin für die Mama und einen guten Freund für den Papa tun auch gut.

ZWEIER 36  
9473 GAMS  
081 771 19 63  
077 413 86 53

## Materialliste für das Wochenbett zu Hause

### Mutter

- Genügend bequeme Kleidung aus Naturfasern
- Still – BH's
- Stilleinlagen (Einweg, Baumwolle oder Seide-Wolle)
- Nicht-plastifizierte Wattebinden
- Stillkissen
- Tragetuch oder Babytrage

### Kind

- Kleider in den Grössen 50 und 56. (4-6 Lang- oder Kurzarmbodys, 4-6 Langarmshirts, Strampler, Wollsöckli, 2 Babymützchen, 1 Jacke oder Ausgehsock). Frage in der Verwandtschaft und erkundige dich nach Kinderkleiderbörsen
- Windeln (Einweg oder Stoff)
- Gazewindeln (Nuscheli)
- Traubenkern- oder Kirschsteinsäckli
- Wolldecke
- Autositz

### Babypflege

- Wickelgelegenheit an einem warmen Ort in der Nähe von Wasser
- Wenn nicht direkt neben fliessendem Wasser: Schale für warmes Wasser
- Watte, Windeleinlagen oder kleine Nuscheli
- Fieberthermometer zum rektal messen
- Pflegeöl (zum Beispiel Calendula von Weleda)
- Wattestäbchen (unsteril) für die Nabelpflege
- Babybadewanne oder Tummy-Tub, Badethermometer
- Badetuch

ZWEIER 36  
9473 GAMS  
081 771 19 63  
077 413 86 53