

Tipps für das Wochenbett

- Sie brauchen am Anfang sehr viel Zeit, um Ihr Baby kennenzulernen.
- Geburtsanzeigen nicht sofort verschicken → es gibt viel Besuch!
- Geben Sie ruhig Ihr Kind mal den Pflegenden ins Kinderzimmer; 24-Std.-Rooming-in ist kein Muss.
- Hilfsmittel zur Gebärmutterrückbildung: Bauchlage einnehmen zum Schlafen (2x 30 Min. täglich), Frauenmantel-Tee trinken
- Achten Sie auf eine gute Verdauung: viel trinken, Joghurt, Müesli, Früchte...
- Stillen fördert die Gebärmutterrückbildung: Hormone werden ausgeschüttet, das regt die Gebärmutterschleimhaut an, sich zusammenzuziehen
- Schlafen Sie so viel wie möglich!
- Wenn Sie Gymnastik machen möchten, machen Sie Beckenbodenübungen. Lassen Sie sich von Ihrem Partner durch eine Massage (Rücken, Nacken, Füsse) verwöhnen.
- Bedingt durch die hormonelle Umstellung können Sie sich auch mal traurig fühlen.
- **Dampfpflege:**
 - nicht zu viel sitzen
 - im Liegen stillen
 - häufig Binde wechseln, keine Binden mit Plastikoberfläche verwenden
 - Intimbereich mit warmem Wasser spülen