

# Wochenbett-Checkliste

Entspannt durch die ersten Wochen mit Baby

## Für die Veränderungen bei der Mutter

### Wochenfluss

- Flockenwindeln bzw. Wochenbettbinden
- Atmungsaktive, etwas größere Baumwollslips
- Messbecher an der Toilette bereit stellen für die Entfernung von Blutresten
- Nicht baden gehen, damit keine Bakterien aus dem Wochenfluss an die Brust kommen

### Milcheinschuss & Stillen

- Linderung des Spannungsgefühls: warme Umschläge, eine warme Dusche, Milch aus den Brüsten abstreichen
- Linderung von Brustentzündungen: Wärme, sanfte Massage
- Bei entzündeten Brustwarzen: Brustwarzenkompressen oder -balsam
- Still-BH und Stilleinlagen

### Geburtsverletzungen & körpereigene Rückbildung

- Auf den Körper vertrauen und ihm Zeit geben
- Bei Schmerzen immer die Hebamme, den Entbindungshelfer oder Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt befragen
- Miederhöschen, alte Schwangerschaftshosen und -strumpfhosen anziehen, um dem Bauch etwas Halt zu geben
- Keine einengenden Sachen tragen
- Über die Seite aufstehen, um die Bauchmuskeln noch zu schonen

### Babyblues

- Weinen, innerlich loslassen, schlafen und mit dem Baby kuscheln
- Selbstvertrauen stärken, Verständnis für sich selbst und auch von außen zulassen, Hilfe annehmen
- Dauert das Stimmungstief länger als eine Woche oder ist so extrem, dass die vorher genannten Dinge nicht helfen, ärztliche Hilfe suchen.

## Für die Veränderungen beim Baby

Zeit und Ruhe sind das Wichtigste. Vertrauen Sie in Ihr Kind: Vieles macht es von allein und zeigt, wenn etwas nicht stimmt. Behutsam stillen lernen: Gönnen Sie sich die Zeit auszuprobieren, wie es am besten funktioniert und mit welcher Stillposition Sie und Ihr Baby sich wohlfühlen. Das braucht manchmal einige Wochen Zeit und Ihre Hebamme/Ihr Entbindungshelfer kann unterstützen, weil sie/er schon so viele Frauen betreut hat. Auch eine Stillberatung wird von Hebammen/Entbindungshelfern und Krankenhäusern angeboten. Und ein Stillkissen ist ein guter Helfer für bequeme Still-Sessions.

## Für die Veränderungen im Haushalt

Wichtig ist, die Dinge in Ruhe anzugehen. Was nicht dringend nötig ist, kann auch mal liegen bleiben. Und wann Besuch kommen darf, bestimmen Sie mit Ihrer Familie. Auch „nein“ sagen gehört dazu, um sich abzuschirmen und die erste Zeit für alle gut zu bewältigen.

- Partner/in sollte Urlaub/Zeit einplanen und Sie als Mutter unterstützen
- Anträge vor der Geburt ausfüllen
- Vorkochen und einfrieren
- Haushaltshilfe zur Unterstützung bei der AOK Sachsen-Anhalt beantragen, sofern Sie gesundheitlich nicht in der Lage sind Ihren Haushalt selbst zu führen – im Wochenbett ist diese Hilfe zuzahlungsfrei
- Baby kennenlernen, Körperkontakt genießen, viel kuscheln

## Für die Erholung zwischendrin und für alle, die sich doch fitter fühlen als gedacht

- Hörbücher hören
- Gehirnjogging gegen Stillemergenz
- Grußkarten zur Geburt und Dankkarten für Geburtsgeschenke basteln
- Onlinekurs absolvieren
- Babykleidung nähen, stricken, häkeln