

Wochenbett zu Hause

Die Zeit nach der Geburt gehört ganz der Mutter, dem Kind und dem Vater! Sich in das Kind verlieben und es kennenlernen braucht Ruhe, Zeit und Ihre volle Aufmerksamkeit. Lassen Sie sich tragen und verführen von den Gefühlen, den zarten Gedanken und der Schönheit des Zaubers, der von ihrem Kind aus geht!

Das Wochenbett dauert 6-8 Wochen. In dieser Zeit stellt sich bei der Frau die hormonelle Situation wieder um, heilen Verletzungen und bildet sich die Gebärmutter zurück.

Für das Kind bedeutet das Wochenbett eine enorme Umstellung. Neun Monate lang 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 all dem versorgt wird, muss es erst erfahren. Dazu kommt die Herausforderung der Nahrungsaufnahme, Verdauung, Ausscheidung und Temperaturregulation.

Eine starke Bindung ist der Grundstein für einen guten Start ins Leben und gibt den Eltern die Sicherheit und Kraft, um mit strengen Nächten und Unsicherheiten umzugehen.

Folgende Vorbereitungen können für diese Phase unterstützend sein:

ORGANISATION IM HAUSHALT

- Haushalthilfe / Spitex / Reinigungsdienst (wird teilweise von der Krankenkasse bezahlt, Mamiexpress.ch), die einfühlsam und zurückhaltend das Chaos beseitigt und auch ein bisschen verwöhnen kann. Dein Mann sollte als Vater die Zeit ebenfalls geniessen und nicht unter Haushaltstress stehen.
- Lebensmittelvorräte, wenn möglich vorgekochte, eingefrorene Lieblingsgerichte bereit halten.
- Die Hühnersuppe gilt als traditionelle Kräftigungssuppe nach der Geburt.
- Besuch: die Nächte sind kurz, die Tage vergehen wie im Fluge. Ein Kind in die Welt zu begleiten fordert viel Liebe und Ruhe - hierbei kann Besuch überfordern. Informiert Eure engsten Familienangehörigen, dass in den ersten zwei Wochen wenige und kurze Besuche sinnvoll sind. Bestimmt bringen sie gerne gleich ein Mittagessen oder Kuchen mit.

MATERIAL FÜRS WOCHENBETT ZU HAUSE

Für Mamma:

- Genügend bequeme Kleidung (am Besten Naturfasern)
- Still-BH (Babygeschäfte, C&A, Careland-Drogerie, per Internet: Anita.ch, Hessnatur.com, Tobler-coag.ch)
- Stilleinlagen (Einweg, Baumwolle oder Seide-Wolle: tobler-coag.ch / Spisergass-Drogerie)
- Nicht-plastifizierte Wattebinden (grössere Filialen von Migros und Coop)
- Rafaelsalbe für Brustpflege (Spisergassdrogerie oder Careland)

Für's Baby:

- Babybadewanne oder „Tummy Tub“-Eimer & Badethermometer
- Bettflasche / Kirsch- / Traubenkernsäckchen / Cold-Hotpack
- Wolldecke (hessnatur.com, selana.com)
- Kleider in Grössen 50 und 56 (von Hebammen für Neugeborene entwickelt und in der Ostschweiz in Bio-Qualität hergestellte „Strampelgwändli“ bei tobler-coag.ch)
- Flanell- und Gasewindeln („Nuscheli“)
- Fieberthermometer (zum rektal Messen)
- Tragetuch und/oder Babytrage (Careland)

Körperpflege und Gesundheit:

- Wickelgelegenheit an warmem Ort (bei Bedarf Wärmelampe)
- Kleine Schale für warmes Wasser
- Watte / Stoff- / Papiertücher
- Windeln (Einweg oder Stoff)
- Calendula-Essenz & 1 Packung Wattestäbchen (unsteril)
- Vitamin-D-Tropfen auf Ölbasis
- Babyöl (möglichst natürlich, z.B. Weleda)

Die in Klammern aufgeführten Bezugsquellen sind nur Ideen und nicht vollständig.