

## WOCHENBETT ZU HAUSE

Die Zeit nach der Geburt gehört ganz den Eltern und dem neugeborenen Kind. 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), die einfühlsam und zurückhaltend das Chaos beseitigt und auch ein bisschen verwöhnen kann. Dein\*e Partner\*in sollte diese besondere Zeit ebenfalls geniessen können und nicht unter Haushaltstress stehen.
- Lebensmittelvorräte, wenn möglich vorgekochte, eingefrorene Lieblingsgerichte bereit halten.
- Die Hühnersuppe gilt als traditionelle Kräftigungssuppe nach der Geburt (und kann ebenfalls vorgekocht und eingefroren werden).
- 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 für's Wochenbett zu Hause

### Für Mamma:

- Genügend bequeme Kleidung (am Besten Naturfasern wegen teils verstärktem Schwitzen im Wochenbett)
- Still-BH (Babygeschäfte, C&A, Internet: Anita.ch, Hessnatur.com, Tobler-coag.ch, sonnenkind.ch)
- Stilleinlagen (Einweg, Baumwolle oder Seide-Wolle: tobler-coag.ch / Spisergass-Drogerie, Seide-Wolle-Stilleinlagen von Selana können bei uns bezogen werden)
- Nicht-plastifizierte Wattebinden (grössere Filialen von Migros und Coop)
- Rafaelsalbe für Brustpflege (Spisergassdrogerie oder kann auch bei uns bezogen werden)

Zum dran denken: Spülflasche aus dem Spital mit nach Hause nehmen.

### Für's Baby:

- Babybadewanne oder „Tummy Tub“-Eimer & Badethermometer
- Bettflasche / Kirsch- / Traubenkernsäckchen / Cold-Hotpack
- Schlafsack
- Wolldecke (z.B. bei hessnatur.com, selana.com)
- Kleider in Grössen 50 und 56 (Babykleider in hoher Qualität mieten bei miniloop.ch; auch lilavendel.ch in St. Gallen vermietet Babykleidung, besonders auch in sehr kleinen Grössen ab 44; von Hebammen für Neugeborene entwickelt und in der Ostschweiz hergestellte „Strampelgwändli“ bei tobler-coag.ch)
- Flanell- und Gasewindeln („Nuscheli“)
- Fieberthermometer (für axiläre oder rektale Messung)
- Tragetuch und/oder Babytrage

### Körperpflege und Gesundheit:

- Wickelgelegenheit an warmem Ort (bei Bedarf Wärmelampe)
- Kleine Schale für warmes Wasser
- Watte / Stoff- / Papiertücher
- Windeln (Einweg oder Stoff)
- Vitamin-D-Tropfen auf Ölbasis
- Öl oder Lotion zur Körperpflege des Kindes (möglichst natürlich und unparfumiert, z.B. Weleda, Farfalla)

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