

Hebammenpraxis am See

Nestbau Mama

Mama Kleidung für das Wochenbett

- Still-Bh's/bequeme Bh's
- Weite und bequeme Kleidung

→ Bei einer Sectionnaht, ziehe die Unterhosen deines Partners an! Diese sind weiter, luftiger und bequemer somit reiben sie nicht an deiner Naht

→ Zuhause keine Einmalunterhosen **Pflegeartikel**

- Stilleinlagen
- Binden für das Wochenbett
- Brustwarzencreme (Lansinoh)
- Evtl. Po-Dusche
- Kühllakus für evtl. Geburtsverletzungen

→ Bei Problemen an der Sectionnaht/Naht der Geburtsverletzung frag deine Hebamme nach Hilfe

Weitere wichtige Dinge

- Stillkissen
- Stilltee/Salbeitee fürs abstillen
- Kinderwagen
- Kindersitz fürs Auto
- Wickeltasche
- Babyphone
- Kirschkerne

- Im Wort Wochenbett liest du das Wort BETT, also genieße die Zeit und verbringe viel Zeit mit deinem Baby im Bett/Sofa
- Du musst nicht sofort und schnell Einkaufen, Putzen/Aufräumen oder Kochen! Lass dich von deinen liebsten verwöhnen.
- Weinen gehört genauso dazu wie auch Lachen
- Aller Anfang ist schwer also sei nicht direkt deprimiert oder sauer, wenn etwas nicht beim ersten Mal funktioniert
- Dein Baby – Dein Leben – Deine Entscheidungen!