



## EMPFEHLUNGEN FÜR EIN GUTES WOCHENBETT

- Genieße die "Flitterwochen" mit deinem Kind
- Mache keine oder nur die nötigste Hausarbeit
- Nimm Hilfe von außen an
- Nimm Hilfe von deinem Partner an
- Lasse dich von einer Hebamme nachbetreuen
- Lasse dich verwöhnen
- Iss täglich etwas leckeres
- Lehne alle zusätzlichen Verpflichtungen ab
- Empfange so wenig Besuch wie möglich
- Nimm dir Zeit für gute Gespräche und rede über deine Gefühle
- Delegiere Aufgaben so gut es geht
- Lauf zu Hause ruhig lange mit dem Nachtwand herum
- Verschließe deine Ohren vor den gut gemeinten Ratschlägen aus der Verwandtschaft und Bekanntschaft
- Schlafe wenn dein Baby schläft so oft wie möglich
- Stelle dein Handy auf lautlos
- Lasse dich von niemandem hetzen
- Hab kein schlechtes Gewissen, du machst das toll!