

# WOCHENBETT

*meine neue Rolle als Vater*



## MEINE TIPPS

*nie kann ich meine Partnerin unterstützen?*

### 1. Haushalt

- kümmere dich um anfallende Dinge im Haushalt (Wäsche, Spülmaschine, etc.)
- besorge Utensilien für den Milchstau (Quark, Kohl)

### 2. schaffe einen Rückzugsort

- einen ruhigen, kuscheligen Ort zum Stillen und Dreisamkeit genießen
- gedimmtes Licht, ein bequemer Platz mit Wasser und Snacks greifbar
- kuschel dich bei Stillmahlzeiten dazu
- genießt die Stille und vermeidet Reize (Radio, TV)
- frische Bettwäsche
- eine Wärmflasche im Winter

### 3. wechselt euch ab

- gerade Nachts ist es wichtig euch gegenseitig zu entlasten
- übernimm das Wickeln, so dass deine Partnerin in Ruhe weiter im Bett liegen kann und stillen kann ohne aufzustehen
- wechselt euch auch tagsüber ab
- kommuniziert eure Bedürfnisse, es ist völlig normal dass einem mal alles zu viel wird

### 4. Formalitäten

- kümmere dich um den Papierkram
- nutzt hier gerne meine Checkliste!

### 5. Ausgewogene Ernährung im WoBett

- kocht bereits kurz vor ET vor und friert ein
- bittet Freunde/Familie welche zu Besuch kommt Essen mitzubringen

## WAS IST DAS WOCHENBETT?

Das Wochenbett beginnt sobald die Geburt abgeschlossen ist und dauert ca. 6-8 Wochen.

Man unterscheidet in das

- Frühwochenbett (bis zum 10. Tag nach der Geburt)
- Spätwochenbett (10. Tag bis ca. 8 Wochen nach Geburt)

Aufgaben des Wochenbetts sind:

- Rückbildung
- Wundheilung
- Hormonumstellung
- Laktation (Milchbildung/Stillen)
- Aufbau der Eltern - Kind Beziehung

Vor allem die Zeit des Frühwochenbetts ist ausschlaggebend für den Aufbau der Eltern - Kind - Beziehung und somit ist eine gegenseitige Unterstützung enorm wichtig.