

## Tipps für die ersten Tage zu Hause:

- Haushaltshilfe oder Freundin, Mutter, Schwiegermutter
- Am Ende der Schwangerschaft Vorräte anlegen: Tiefkühlkost, Büchsen, Mineralwasser ohne Kohlensäure, weiches WC-Papier, Wattebinden, Netzhosen, ausreichend Handtücher, Bettwäsche
- Magerquark (bei schmerzhaftem Milcheinschuss, Milchstau)
- Stilltee, z.B. von Weleda
- Evtl. Stillöl, z.B. Oleum Lactagogum von Weleda
- Ausnahmezeiten brauchen besondere Massnahmen: Pizzakurier, Windelservice, Putzhilfe in Anspruch nehmen; auch das kleinste Budget erlaubt Verwöhnmassnahmen!
- Verwandte und Bekannte schon in der Schwangerschaft bitten, keine unangemeldeten Besuche zu machen (Notiz auf Geburtsanzeige: "Wir freuen uns über jeden Besuch aber bitte nur nach tel. Voranmeldung", Geburtsanzeige erst 1 Woche nach der Geburt verschicken)
- Genau überlegen, wann und wer als Besuch okay ist; vorher verabreden, dass der Besuch höchstens eine Stunde bleibt (Wöchnerin trägt Morgenmantel oder liegt im Bett = Achtung, schonungsbedürftig)
- Wochenbettbesuch bringt Kuchen und Kaffee oder ein Mittag- oder Abendessen mit
- 3./4. Wochenbettstag kein Besuch; das sind Tage mit Stimmungstief und Ruhebedürftigkeit (Milcheinschuss)
- Setzen Sie das Telefon ausser Gefecht oder verabrede mit den besten Freundinnen und der Hebamme ein Klingelzeichen (oder Telefonbeantworter besprechen), oder mit den Tasten #26\* = der Teilnehmer will nicht gestört werden, #26# = Auflösung
- Nutzen Sie jede Gelegenheit zum Ausruhen und Schlafen; die Nächte sind kurz!