



Kathleen Klein . Postanschrift:: Waldstr. 77 . 53721 Siegburg . fon 015782243654 . mail info@hebamme-der-rote-faden.de

Zuhause angekommen

- Ziehen Sie sich mit Ihrem Baby in Ihr Bett zurück. Die Couch ist meistens kein geeigneter Rückzugsort.
- Schlafen und dösen Sie zusammen mit Ihrem Baby. Der Tag-Nacht-Rhythmus wird in einem recht langen Prozess erlernt. Noch unterscheidet Ihr Baby nicht zwischen den Tageszeiten.
- Bonding findet nicht nur im Kreißsaal statt. Bieten Sie möglichst häufig körperliche Nähe an, am besten im direkten Hautkontakt. Lassen Sie ihr Kind bei sich am Körper oder an dem Ihres Mannes. Ihrem Baby wird das gut tun. Und: Das wird nicht bis zur Hochzeit so bleiben.
- Trinken Sie ausreichend (2-3Liter Wasser/Tee)
- Essen Sie regelmäßig und gesund. Bei Appetitlosigkeit sind Suppen und Gerichte aus der eigenen Kindheit sehr beliebt.
- Gehen Sie alle 2 Stunden auf die Toilette. Eine leere Blase unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter und schont den Beckenboden.

Achten Sie auf weichen und regelmäßigen Stuhlgang.

- Besuch ist ein häufiges Stressthema, wenn er als nicht unterstützend erfahren wird. Sie werden selbst merken, wann Sie den Wunsch verspüren, Ihr Baby vorzustellen. Hören Sie auf sich. Die ersten Tage benötigen Sie Erholung, Ruhe zum Stillen und für Ihre körperliche Umstellung. Alles ist neu und sehr viel.
- Lassen Sie sich gerne bekochen und / oder das Essen über einen Bestellservice nach Hause bringen.
- Fragen Sie nach Unterstützung im Haushalt.
- Auch der frischgebackene Vater erlebt eine enorme Umstellung. Prima ist es, wenn auch er sich viel zurückzieht und die gewachsene Familie genießen kann.