

Gebote für das Wochenbett

- ❖ Mach keine oder nur die nötigste Hausarbeit. Lebe nach dem Motto: Ein ungemachtes Bett macht niemand krank!
- ❖ Geniess die Flitterwochen mit Deinem Kind.
- ❖ Nimm Hilfe von aussen an (bügeln, kochen, putzen,...).
- ❖ Nimm Hilfe von Deinem Partner an (gilt besonders für die Frauen).
- ❖ Lass Dich von einer Hebamme betreuen.
- ❖ (Lass Dir) täglich etwas Leckeres kochen, und lass Dich auch sonst verwöhnen.
- ❖ Lehn alle zusätzlichen Verpflichtungen ab.
- ❖ Halte Dir (anstrengenden) Besuch vom Hals.
- ❖ Unternimm täglich einen ausgedehnten Spaziergang, wenn es Dir gut tut.
- ❖ Nehmt Euch Zeit für gemeinsame Gespräche, evtl. bei einem Spaziergang zu dritt.
- ❖ Lauf ruhig mal bis am Mittag im Schlafanzug rum!
- ❖ Verschliess die Ohren vor gutgemeinten Ratschlägen aus der Verwandtschaft und Bekanntschaft.
- ❖ Schlaf, wenn das Baby schläft.
- ❖ Stell den Anrufbeantworter an und die Türklingel aus.
- ❖ Lass Dich von niemandem hetzen oder unter Druck setzen.
- ❖ Geniess diese Zeit und hab vor allem kein schlechtes Gewissen!