

## MÖGLICHE HILFEN IN DEN ERSTEN WOCHENBETT-TAGEN

häufiger Toilettengang ( da sich das Volumen der Harnblase verändert )  
beim ersten Wasserlassen mit warmen Wasser spülen ( Naht )  
bei der ersten Darmentleerung den Damm halten ( Naht )  
Verdauung fördern ( 2Tl Leinsamen über Nacht in Joghurt eingeweicht )  
viel Trinken ( Rückbildungsvorgänge/ Ausschwemmen / Milchbildung )  
ausreichend Essen  
vorsichtiger Beginn mit Beckenbodenübungen  
Bauchmuskeln schonen ( über die Seite aufstehen / nicht mehr als das Baby tragen )  
beim Stehen Beine kreuzen ( Beckenboden )  
1 Woche möglichst viel liegen ( Erholung / Beckenboden )  
Bauchlage ( Rückbildung der Gebärmutter / Abfluss des Wochenflusses )  
Kuh- Katze ( Abfluss des Wochenflusses )  
bei Nahtproblemen Kühlen oder nach einer Woche Sitzbäder b.z.w. Spülungen  
viel Ruhe und Zeit nehmen evtl. Besuch reduzieren  
bei Fragen, Problemen, Unsicherheiten um Hilfe bitten ( Hebamme, Krankenschwester, Familie, Freunde, Stillberaterin, Ärztin, Therapeutin, Kinderärztin, Stillgruppe, Krankengymnastin ... )  
Wichtiges notieren ( sonst geht es verloren )  
Haushaltstätigkeiten minimalisieren oder Hilfe organisieren  
diese wunderbare, aufregende, kostbare Zeit in vollen Zügen genießen - Kinder wachsen rasend schnell !!!

**Eigene Notizen:**