

START

Inhalt

Schön, dass du da bist	2
Über mich	4
Wichtige Kontakte	5

MEINE WÜNSCHE

Meine Wünsche fürs Wochenbett	6
Meine Grenzen	7

VORBEREITUNG

Vorbereitung ohne Stress	8
Mein Wochenbettkorb	9
Zuhause vorbereiten	10
Kliniktasche	11

ERHOLUNG & ICH

Erholungsimpulse	12
Nach einem Kaiserschnitt	13
Mein Tagesakku	14
Meine Tagesübersicht	15
Mein Mama-Check	16
Wie geht es mir wirklich?	17

UNTERSTÜTZUNG

Mein Unterstützungsnetz	18
Aufgaben verteilen	19
Nachrichten zum Abschreiben	20
Besuch planen	21

ESSEN

Mein Essensplan	22
Einfache Gerichte & Vorkochen	23
Vorratsliste	24
Einkaufszettel	25

GESPRÄCHE & TERMINE

Fragen an die Hebamme	26
Fragen an Ärztin oder Arzt	27
Termine	28

BABYALLTAG

Wickelplatz & Pflege	29
Füttern organisieren	30
Baby-Beobachtungen	31

SICHERHEIT

Warnzeichen bei dir	32
Warnzeichen bei deinem Baby	33
Anlaufstellen & Notfallinfos	34

ABSCHLUSS

Rückblick, Woche für Woche	35
Erinnerungen	36
Notizen	37
Du machst das gut genug	39

Kliniktasche

Planst du eine Hausgeburt oder eine Geburt im Geburtshaus? Dann frag deine Hebamme, was du dort brauchst.

Für mich

- ☐ Mutterpass

- ☐ Versichertenkarte und Ausweis

- ☐ Familienstammbuch oder Urkunden (fürs Standesamt)

- ☐ Bequeme Kleidung und Hausschuhe

- ☐ Kulturbeutel

- ☐ Still-BH oder bequemer BH

- ☐ Wochenbettbinden

- ☐ Snacks und Getränke

- ☐ Ladekabel

- ☐ Kleidung für den Heimweg

Für mein Baby

- ☐ Body und Strampler

- ☐ Mütze und Söckchen

- ☐ Jacke oder Overall, je nach Wetter

- ☐ Decke für den Heimweg

- ☐ Babyschale fürs Auto

- ☐ Windeln, falls die Klinik keine stellt

Für die Begleitung

- ☐ Snacks und Getränke

- ☐ Wechselkleidung

- ☐ Ladekabel

- ☐ Kleingeld oder Karte fürs Parken

- ☐ Liste: Wer wird nach der Geburt informiert?

Wer kümmert sich, während ich weg bin?

Geschwisterkinder

Haustiere

Mein Tagesakku

Kreuze an, wie viel heute geht. Der Akku beschreibt den Tag, nicht dich. Es gibt keine falsche Antwort.



Heute geht wenig

HEUTE REICHT

Essen, trinken, hinlegen,
wenn das Baby schläft.

DARF WARTEN

Wäsche, Aufräumen,
Nachrichten, Besuch.

Kann jemand anders

Einkauf, eine warme
Mahlzeit.



Heute geht einiges

HEUTE REICHT

Eine kleine Sache
aussuchen. Kurz raus, falls
du magst.

DARF WARTEN

Großputz, Termine planen,
Dankeskarten.

Kann jemand anders

Kochen, eine Ladung
Wäsche.



Heute geht mehr

HEUTE REICHT

Eine Sache nur für dich.
Eine, die dich morgen
entlastet.

DARF WARTEN

Alles, was nicht drängt.

Kann jemand anders

Was dich sonst morgen
Kraft kostet.

Mehr Energie heißt nicht: alles nachholen.

Gute Tage sind keine Gelegenheit, Liegegebliebenes aufzuholen. Plane auch an diesen Tagen Pausen ein.