Die 10 wichtigsten Tipps für ein wundervolles Wochenbett



ika ika GmbH
Rilkepark
Bucher Straße 79a
90419 Nürnberg

Flitterwochen mit Deinem Baby

Die 10 wichtigsten Tipps für ein wundervolles Wochenbett von Katja Münch:

Flitterwochen mit Baby – das erste Wochenbett: Nach der Geburt beginnt eine wirklich besondere Zeit.

Und damit meine ich nicht die ersten Stunden Bonding-Zeit, in der noch ganz das Wunder der Geburt spürbar ist, sondern die Zeit danach.

Das Wochenbett beginnt 2-4 Stunden nach der Geburt. Das **Frühwochenbett** dauert 7-10 Tage und das **Spätwochenbett** 8 Wochen.

Und es heißt nicht umsonst **Wochen-BETT!** Nicht „Wochen-Rumlauf“ oder „Wochen-Spaziergeh“ oder so.

Natürlich wirst Du Dich von der Geburt ziemlich groggy und erschöpft fühlen. Immerhin ist Dein Körper mit der riesigen Umstellung von Schwangerschaft zu Mama beschäftigt und nebenbei hast Du auch noch einige Stunden lang die Geburt Deines Kindes erarbeitet ... das kostet richtig viel Energie.

Im Wochenbett ist die Zeit, diesen Energieverlust wieder aufzufüllen. Es ist eine besondere Zeit, die das Regenerieren möglich macht.

Die Zeit im Wochenbett ist auf jeden Fall keine „Auf-Teufel-komm-raus-ich-muss-wieder-fit-werden-Veranstaltung“, sondern die wunderbare Zeit, in der Du Dein Kind kennenlernen darfst. Beim ersten Kind wird ja sogar eine Familie geboren ... also wird eine Mutter, ein Vater, ein Kind und eine Familie geboren – WOW!

Und um dieser besonderen Zeit gerecht zu werden, darfst Du es Dir 7-10 Tage im Bett oder auf dem Sofa so richtig gemütlich machen.

So wie bei einer großen Trecking-Tour kannst Du auch das Wochenbett planen. Eine Treckingtour macht man auch nicht mal so spontan, sondern plant sie lange voraus und versucht auf alle Eventualitäten einzugehen und alles zu bedenken. Auch wenn klar ist, dass eine Treckingtour immer auch ungeplante Abenteuer für einen parat hält. Nun, so ist es auch im Wochenbett.


Hier meine
10 wichtigsten
Tipps und schon
kann es losgehen!

Tipp 1:

Ändere Deine Vorstellung vom Wochenbett

Mit dem Lesen der vorherigen Zeilen hat es schon begonnen. Das Wichtigste ist, mit dem richtigen Blick an die Sache ranzugehen. Nicht: „Oh Mann, jetzt muss ich eine ganze Woche rumliegen ... Mist“.

Sondern: **„Wow, jetzt habe ich eine Woche Zeit, es mir richtig kuschelig zu machen und mein Butzi und meinen Partner neu kennenzulernen und nichts anderes ist wichtig.“** Eure Familie ist gerade geboren!

Tipp 2:

Nehmt Euch Zeit

Es wäre gut, wenn Ihr Euch wirklich mindestens zwei Wochen Zeit nehmt. Also auch die frisch geborenen Väter sollten Zeit haben! Und bitte liebe Männer, plant nicht 1001 Aktionen für diesen Urlaub ... es ist der verrückteste Urlaub, den Ihr je hattet!

Es geht darum, im Moment zu schauen, was Ihr braucht und auch mal Zeit für einen ausgiebigen Mittagsschlaf sollte drin sein. Wenn Ihr es nicht lassen könnt zu planen, dann plant so, dass Ihr nur dann etwas macht, wenn Euch langweilig wird. Ich habe so oft die Erfahrung gemacht: **Mit einem Neugeborenen wird einem sehr selten langweilig ;-)**

Tipp 3:

Du musst das nicht perfekt können

Gehe einfach mal davon aus: Du beginnst einen komplett neuen Job, ohne konkrete Ausbildung, ohne Arbeitsplatzbeschreibung, ohne jemanden, der Dir genau sagt, was zu tun ist. Alles neu und ungewohnt – **Du kannst es nicht gleich beim ersten Mal perfekt machen!**

Lass Dir also Zeit für Erfahrungen, probiere aus, was sich gut anfühlt und setze Dich um Gottes Willen nicht unter Druck! Gib Dir Zeit, in Ruhe zu entdecken, was sich wie anfühlt und wie Du es gerne machen magst.

Tipp 4:

Lass Dich verwöhnen

Wenn das mal so leicht wäre! Du fühlst Dich ja wahrscheinlich, wie einmal durch den Kakao gezogen, also nicht in der richtigen Stimmung, um genüssliche Massagen oder so zu genießen. Aber es sind in dieser Zeit die kleinen Gesten wie die Tasse Tee am Bett, die Wärmflasche, die Dir Dein Liebster bringt, das fertige Müsli, das auf dem Küchentisch steht – für den kleinen Hunger in der Nacht.

Besprich mit Deinem Partner, was Du Dir wünschst und was Du Dir an kleinen Gesten vorstellen kannst. Auch immer wieder eine Umarmung oder eine verbale Aufmunterung, wie gut Du das machst, das tut gut! Und für viele Männer ist es schwierig zu erahnen, was Du brauchst. Daher: Melde an, was Dir gut tut und was Du Dir wünschst. Vielleicht machst Du eine Liste an Dingen, die Dir gut tun können und sprichst es vorher mit Deinem Partner durch?

Tipp 5: Plane voraus

Was ich damit meine? Dass Du die Dinge, die Du eventuell brauchst, auch schon im Haus hast. Es wäre also schön, wenn nicht gerade im Wochenbett das Geschirrspülmittel, das Klopapier, die H-Milch und das Salz ausgeht – gehe also im Vorfeld mit Verstand durch Euren Haushalt.

Schreibe Einkaufslisten. Und zwar nicht nur für Babysachen, sondern vor allem für die alltäglichen Kleinigkeiten. Das schont die eh schon blank liegenden Nerven in der angespannten Zeit. Auch wenn die Läden ja nahezu immer offen haben. Es ist schön, nicht jeden Tag in den Supermarkt zu müssen. Vielleicht organisiert Ihr Euch auch für diese Zeit einen Einkaufservice, eine kleine Unterstützung, die gerne von den Eltern oder guten Freunden geleistet wird.

Tipp 6: Was braucht das kleine Wesen?

Euer kleines Baby braucht noch nicht viel mehr, als einfach bei Euch sein zu dürfen!

Natürlich sind ein paar Windeln hilfreich und auch Klamotten sollten hergerichtet sein. Listen, was das Baby alles braucht gibt es 1000 Mal im Netz. **Oder Du nutzt einfach meine Checkliste, die ich für Dich auf den Seiten 11 und 12 zusammengestellt habe.** Aber ansonsten mag das Baby nur an Euch gekuschelt beginnen die Welt wahrzunehmen. Am besten den ganzen Tag im geschützten Bett oder auf dem Sofa. Und je wohler sich die Mama fühlt, um so besser geht es dem Baby! Daheim bleiben, das Baby bewundern und chillen ist angesagt.

Tipp 7:

Lass Dich bekochen oder koche vor

Die frischgebackene Mutter braucht mindestens einmal am Tag ein warmes Essen! Ein Döner von der nächsten Ecke ist **KEIN** vollwertiges Essen. Und Du kannst in diesen ersten zwei Wochen nicht in der Küche stehen! Daher ist es super, vorzusorgen, damit im Wochenbett genügend Vorrat da ist. Du kannst schon im Vorfeld immer wieder mal eine Portion fertig gekochtes Essen einfrieren – dann musst Du es im Wochenbett nur noch warm machen, oder Du bittest Freunde oder Familie für Dich zu kochen.

Natürlich macht es auch da Sinn, wenn das Ganze etwas geplant ist. Also nicht, das an einem Samstag drei Leute auf der Matte stehen und die ganze Woche keiner mit Essen kommt. Mach einfach einen kleinen **Essens-Hilfe-Plan.** Meistens freut sich das Umfeld, Dir so unter die Arme greifen zu können. Wobei klar sein muss: So ein „Essen-vorbei-bring-Besuch" dauert 10 Minuten. Der/diejenige bringt fertig gekochtes Essen, darf kurz das Baby anschauen und nach spätestens 10 Minuten die Haustüre wieder von außen schließen – und zwar nicht nach 5-maliger Aufforderung, sondern von ganz alleine!

PS: Ich habe mir sooooo oft den Mund fusselig geredet, dass frisch gebackene Mamas sich eine richtig gute Suppe kochen sollen. Vor allem im Wochenbett, bei all den Erschöpfungssituationen, die man als Mutter so erlebt. Aber oftmals fehlt einfach die Kraft, selbst für sich zu kochen. **Genau dafür habe ich ika ika gegründet.** Damit ich nicht nur das Rezept einer Wochenbettsuppe verteilen kann, sondern die Möglichkeit schaffe, dass man eine richtig gute Kraftsuppe auch kaufen kann. Und zwar genauso, wie ich es mir vorstelle: Lange ausgekocht, lauter gute Zutaten, nach klassischer TCM-Rezeptur, alles bio und regional.

Tipp 8:

Lass das Baby Dein Leben auf den Kopf stellen

Dein Baby wird Euer Leben auf den Kopf stellen. Und das ist so, dass man sich das, bevor man es selber erlebt hat, nicht vorstellen kann! Versuche es gar nicht, sondern lass Dich überraschen. Aber glaube einfach nicht, dass es so weitergeht wie vorher;-)

Man glaubt es nicht, aber die Kleinen schaffen es, zwei gestandene Erwachsene glatt 24 Stunden zu beschäftigen.

Und solche Nichtigkeiten wie Schlaf, Essen, Körperpflege etc. rutschen im Angesicht dieses kleinen Wesens in den Hintergrund. Es wird dann schnell mal 14 Uhr, bis ein Frühstück auf dem Tisch steht oder die erste warme Mahlzeit (eine Fertigpizza) steht um 2 Uhr nachts auf dem Tisch. Zähneputzen und Duschen wird zu einem Tagesprojekt und die Vorstellung, vor Mittags in normalen Klamotten dazusitzen, scheint nicht realisierbar.

Daher rechne schon mal damit, dass genau das passiert und dann wird es Dich nicht so aus dem Konzept bringen.

Lass Dich mal ganz bewusst aus der Laufbahn katapultieren. Wie oft im Leben passiert uns das schon in unserer eher vorgeplanten Welt? Es ist eine gute Übung in Gelassenheit und Spontanität.

Tipp 9:

Hol Deine Familie und Freunde mit ins Boot – aber nicht mit ins Haus

Wenn Du all das für Dich organisierst, aber Deine Familie nicht mit ins Boot holen kannst, kann der Schuss ziemlich nach hinten losgehen und es entsteht Stress.

Deine Familie will nichts lieber als den kleinen Neuzugang zu bestaunen.

Früher war das einfach ein Pflichtprogramm! Daher versuche nicht Deine Familie außen vorzulassen, sondern erkläre ihnen, wie wichtig Dir diese ersten 10 Tage sind. Sag' ihnen, dass Du gerne Fotos und Filmchen von euch schickst, aber dass ihr erst mal Ruhe braucht, um euch zu finden. Und jeder Besuch, vor allem der von den Eltern, ist dafür extrem hinderlich.

Nicht, dass Deine Eltern es nicht gut mit Dir meinen. Aber wenn Du gerade dabei bist herauszufinden, was um alles in der Welt Du selber für eine Mama bist und dann kommt die vorbei, die Dir eine ganze Kindheit lang gezeigt hat, wie Mama funktioniert ... Nun, das kann schwierig werden.

Nach ca. 10 Tagen wirst Du noch nicht eine fertige Mama sein, aber Du bist schon ein bisschen gestärkt und kannst Deiner Mutter viel besser begegnen. **Keine Mutter mag ihrem Kind schaden!** Daher bitte sie, Dir Zeit zu lassen. Und wenn Du es nicht aushältst, dann kannst Du sie ja vielleicht anrufen und sie kommt vorbei!

Tipp 10:

Und zu guter Letzt – genieße diese besondere Zeit

Meistens schafft man es leider im ersten Wochenbett nicht so richtig, diese **„wundervolle Zeit“** ganz zu genießen. Zu viele Ängste und Zweifel sind unterwegs.

Aber ich wünsche Dir, dass Du den Zauber, der in dieser Zeit liegt, spüren kannst und ihn tief in Dir wirken lässt.

Der Zauber bleibt tief in Deinem Herzen und nährt Dich viele Jahre lang. Daher genieße, wann immer es Dir möglich ist und sauge das Wunder auf.

Kraftvolle Grüße, Deine Katja

Das Beste am Schluss: Die Checkliste für Dich und Dein Baby

Du brauchst für Dein Baby erst mal viel weniger, als Du Dir denkst. Und vor allem viel weniger als auf den meisten Checklisten steht.

Zum Beispiel kannst Du nahezu auf alle Pflegeprodukte verzichten. Wenn Du Dir ein naturreines Öl, vielleicht ein Mandelöl oder ein Jojobaöl besorgst, kommst Du damit auf jeden Fall über die ersten Wochen. Sollte dann doch noch ein besonderes Pflegeprodukte nötig sein, dann kannst Du dieses gezielt kaufen.

Ganz allgemein finde ich es immer gut sich zu überlegen, welche Produkte und Kleidung wirklich neu gekauft werden müssen. Das hat natürlich nicht nur einen finanziellen Hintergrund, sondern es steht der **Nachhaltigkeitsgedanke und die Gesundheit im Vordergrund.**

Kleidung, die schon oft gewaschen wurde, hat sicher weniger Belastungen im Material und so ist es auch mit all den anderen Dingen, die Du für Dein Baby brauchst. Ob es der Kinderwagen oder das Babybett ist, gebraucht kaufen oder schenken lassen lohnt sich in diesem Falle sehr. Nur bei der Matratze für Dein Butzi solltet Ihr zu einer neuen greifen.

Natürlich ist es toll, ein paar ganz besondere Dinge neu zu kaufen. Aber die haben dann auch einen ganz einmaligen Wert für Euch. Oft müsst Ihr auch die Eltern – also bald die Großeltern – bremsen und sie über Eure Entscheidung informieren, bevor sie die Babyklamotten-Regale geplündert haben.

✎ Kleidung – aus Baumwolle oder Wolle-Seide:

- ❒ 4–6 Wickelbodys mit langem Arm (Gr. 56–62)
- ❒ 4–6 Oberteile (Gr. 56) – Baby-Langarmshirts oder Pullover mit großer Öffnung am Hals
- ❒ 4 Strampler (Gr. 56) oder auch elastische Hosen mit Bein
- ❒ 2–3 Strumpfhosen aus Schur- oder Baumwolle
- ❒ 2–3 Paar Söckchen aus Wolle
- ❒ 3 einteilige Schlafanzüge, besonders praktisch sind sie mit Wickelklappe
- ❒ 2–3 leichte Mützchen aus Wolle-Seide oder Baumwolle

- ❒ 1 Kapuzenjacke + Fäustlinge oder Jacke mit umklappbaren Bündchen oder 1 Overall, je nach Jahreszeit sinnvoll aus Wolle oder Baumwollfleece
- ❒ 1 dicke Mütze aus Baumwolle für draußen oder gestrickt aus Wolle
- ❒ 10–15 Spucktücher/Mullwindeln

✎ Schlafen:

- ❒ Beistellbett
- ❒ für später ein Gitterbett mit neuer Matratze (keine gebrauchten benutzen)
- ❒ Nässeschutz, atmungsaktiv für die Matratze
- ❒ 2 Spannbetttücher
- ❒ 1 Babyschlafsack
- ❒ Babywolldecke zum Zudecken und Pucken, am Besten aus Schurwolle und Baumwolle

✎ Babypflege:

- ❒ Wickeltisch mit gepolsterter Auflage
- ❒ gut verschließbarer Windeleimer (evtl. Treteimer)
- ❒ Windeln
- ❒ Schüssel und Thermoskanne für warmes Wasser am Wickeltisch
- ❒ Evtl. Wattepads
- ❒ Läppchen zum Waschen
- ❒ 1 Badetuch, gerne mit Kapuze
- ❒ Evtl. Badewanne oder Badeeimer
- ❒ evtl. Badethermometer
- ❒ Fieberthermometer mit flexibler Spitze (für den Popo)
- ❒ Wärmelampe, Heizstrahler
- ❒ Evtl. Babybürste aus Naturmaterial, nicht zu weich!! Es soll einen leicht massierenden Effekt haben.

✎ Für unterwegs:

- ❒ Tragetuch oder Tragesystem
- ❒ Rucksack oder Tasche mit Wickelausrüstung für unterwegs mit Feuchttüchern. Die kann man auch gut selber machen
- ❒ Evtl. Autositz
- ❒ Evtl. Kinderwagen mit Regenschutz plus Fußsack

✎ Für´s Stillen:

- ❒ Stillkissen
- ❒ Tee für die Milchbildung
- ❒ Heilwolle (gegen wunde Brustwarzen)
- ❒ pflegende und heilende Creme für die Brustwarzen
- ❒ Stilleinlagen erst mal ausprobieren, was Du gerne magst. Eher aus Stoff oder Einmal-Stilleinlagen
- ❒ Still-BH. Am besten erst nach ein paar Wochen kaufen wenn Du weißt, wie groß der Busen beim Stillen ist.



Katja Münch

Hebamme für Spezialfragen,
Heilpraktikerin und Gründerin von ika ika

Ich bin seit mehr als zwei Jahrzehnten Hebamme und habe viele Jahre Haus- und Geburtshausgeburten gemacht und alles drumherum, was man halt so als Hebamme machen kann.

Im Laufe der Jahre habe ich das Berufsbild für mich erweitert. Ich verstehe mich als Begleiterin durch Prozesse, Krankheiten, Krisen und Wandel und arbeite nun hauptsächlich als Hebamme für Spezialfragen, Psychotherapeutin und Hormonberaterin.

Wie kam es zur Gründung von ika ika?

Was ich als Hebamme immer ziemlich schrecklich fand: Ich bin bei einer Frau, die sich schwer selber gut versorgen kann. Und weil meine Zeit drängt, muss ich sie auch so zurücklassen. Ich bin ja ihre Hebamme und nicht ihre Freundin!

Und ich kann ja nicht jeder Frau ein Frühstück machen, Tee aufbrühen oder eben eine Suppe machen – auch wenn mein Herz das oft gerne getan hätte!

Vor allem im Wochenbett oder auch später. Bei all den Erschöpfungssituationen, die man so als Mutter erlebt ist es wichtig, dass man sich etwas Gutes tut und sich gut ernährt. Aber wenn man erst mal in dem Loch steckt ... dann hat man auch keine Kraft mehr für sich zu kochen. Das hat mich auf die Idee gebracht, genau das anzubieten.

Nicht nur das Rezept einer Wochenbettsuppe an „meine Frauen“ zu verteilen sondern die Möglichkeit zu schaffen, dass man eine richtig gute Kraftsuppe kaufen kann. Genauso, wie ich mir eine Kraftsuppe vorstelle: Lange ausgekocht, lauter gute Zutaten, nach klassischer TCM Rezeptur, alles bio und regional.

Und genau so machen wir das jetzt: Unsere Suppen werden in einer kleinen Familien-Manufaktur hergestellt und wirklich 24 Stunden ausgekocht! Schmecken lecker und machen richtig wohlig-warm. Und sie vermitteln das gute Gefühl, dass jemand für mich gekocht hat. Wir haben auch Tees – passend für ausgewählte, besonders anstrengende Zeiten im Leben. Und das sind pure Kräutertees. Ohne Füllstoffe und so. So wie ich sie auch selber sammle und für meine Frauen zusammengestellt habe.

Weitere Informationen findet ihr unter
www.praxis-katja-muench.de und www.ika-ika.de

Copyright ika ika GmbH