

# Vorbereitung auf die Zeit nach der Geburt

In den ersten Wochen nach der Geburt ist die Mutter noch schwach.  
Das Baby braucht eine gesunde Mutter.



## Vor der Geburt besorgen:

- **2 Packungen Damen-Binden**  
Sie sind für die Blutung nach der Geburt.
- **6 Unter-Hosen aus Baum-Wolle**  
Sie müssen eine Nummer größer als normal sein.  
Die Binden sollen hinein-passen.
- **2 BHs: 1 bis 2 Nummern größer**  
Der Busen ist nach der Geburt schwerer.  
Still-BHs sind praktisch.  
Man öffnet sie vorne.



## So achte ich nach der Geburt auf meine Gesundheit:

### Erholung

- Am Tag ab und zu hinlegen und ausruhen.
- Schlafen, wenn das Baby schläft.
- Jeden Tag ein warmes Essen.

### Körper-Pflege

- Jeden Tag eine saubere Unter-Hose anziehen.
- Möglichst jeden Tag duschen.

### Unterstützung

- **Die Hebamme:**  
Sie kommt in den ersten Wochen nach Hause.  
Sie schaut nach dem Baby und der Mutter.
- **Hilfe von lieben Menschen:**  
Sie helfen beim Einkaufen.  
Sie putzen.  
Sie waschen Wäsche.  
Sie machen Mut.
- **Haushalts-Hilfe:**  
Manchmal zahlt die Kranken-Kasse.  
Ich frage die Hebamme oder den Arzt.