

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.