

Nach der Geburt: Wie kann ich helfen?

Die junge Familie braucht Unterstützung.



Die Zeit nach der Geburt nennt man: Wochen-Bett.

Sie dauert 6 bis 8 Wochen.

In der Zeit darf die Frau nicht arbeiten.

Die Schwangerschaft und die Geburt waren anstrengend.

Der Körper erholt sich.

Die Familie stellt sich auf das Kind ein.

Die Mutter gewöhnt sich an das Stillen.

In den ersten 2 Wochen nach der Geburt:

**Die Gebärmutter bildet sich zurück.
Die Wunden heilen.**

Die Mutter braucht Ruhe.
Sie soll möglichst viel liegen.

Die Geschwister brauchen Liebe und mich.

Ich kümmere mich um die Geschwister.

Körperliche Anstrengung ist nicht gut.

Ich nehme Arbeit im Haushalt ab.

Warmes Essen ist wichtig für alle.

Ich koche einmal am Tag warmes Essen.

Viel Besuch strengt an.

Wir planen zusammen den Besuch.
Ich bitte alle nach 1 bis 2 Stunden wieder zu gehen.

Zum Amt gehen ist anstrengend für die Mutter.

Ich gehe zum Amt.
Dafür brauche ich einen Auftrag von der Mutter.
Ich brauche alle Unter-Lagen.

In den ersten 8 Wochen nach der Geburt:

Die Mutter darf nicht mehr als 5 Kilo tragen.
Mehr schadet dem Becken-Boden.

Ich trage schwere Sachen.

Nach der Geburt ist die Mutter sehr verletzlich.
Viele Frauen weinen schnell.
Alles ist ganz neu.
Die Hormone verändern sich stark.

Ich bin lieb zur jungen Mutter.
Ich höre der Mutter zu.
Ich tröste die Mutter.
Ich nehme der Mutter Arbeit ab.