

Organisationen zur Unterstützung:

- Wellcome:** Organisiert praktische und unbürokratische Hilfe für die Zeit nach der Geburt und möchte Mütter so in ihrem Alltag entlasten.
 - Frühe Hilfen :** Hier findest du niedrigschwellige Hilfe und Unterstützung in Form von LotsInnen, FamilienpatInnen und Familienhebammen. Die Unterstützung ist sehr vielfältig und richtet sich ganz nach deinem Bedarf.
 - Schau in regionalen Facebook- oder Telegramm Gruppen, aber zum Beispiel auch bei Ebay Kleinanzeigen nach Nachbarschaftshilfe
- Auch Mütterpflegerinnen und Haushaltshilfe: bieten Unterstützung an

Mentale Unterstützung:

- Mediation:** Du brauchst hierfür gar kein riesiges Zeitfenster. Meditiere lieber kurz und dafür regelmäßig.
- Emotional Freedom Technique (EFT)
- Embodiment
- Breathwork
- Ätherische Öle: Ätherische Öle können nicht nur stimmungsaufhellend wirken, sondern sind auch bestens als natürliche Hausapotheke für die ganze Familie geeignet. Außerdem unterstützen sie dich auch bei Geburtsverletzungen & bei der Rückbildung. Achte unbedingt auf 100% naturreine Öle

Essensversorgung:

- Vorkochen (lassen): Folgende Gerichte eignen sich besonders gut:
 - Linsenbolognese
 - Gemüsecurry
 - Suppen
 - Lasagne
 - Stillkugeln
- Wochenbettessen bestellen: z.B. von Mother`s Finest
- Kochboxen liefern lassen
- Einkauf liefern lassen: z.B. mit dem Rewe Lieferservice, aber auch bei DM oder mit Gemüseboxen ist das möglich

Unterstützung:

- Partner oder Partnerin nehmen (unbezahlten) Urlaub oder Elternzeit
- Großeltern können unterstützend unter die Arme greifen
- Haushaltshilfe beantragen: Hattest du eine ambulante Geburt oder ist dein Baby zu Hause geboren, steht dir für die ersten Tage eine Haushaltshilfe zur Unterstützung zu. Hierfür ist keine medizinische Indikation nötig. Dies kann auch dein Partner selbst übernehmen.
- Mütterpflegerin oder Familienlotsin: Auch sie kannst du nach der Geburt oder bei Indikation auch bereits in der Schwangerschaft beantragen. Im Gegensatz zur Haushaltshilfe kümmert sie sich nicht nur um den Haushalt, sondern auch um dich und dein Baby.
- Nachsorgehebamme: Auch eine Nachsorgehebamme dient deiner Unterstützung. Sie schaut regelmäßig nach deinem gesundheitlichen Wohlbefinden, überprüft das Gewicht deines Babys und hat ein offenes Ohr und Tipps für dich. Sie steht dir für die ersten 12 Lebenswochen deines Babys zur Verfügung, allerdings musst du dich möglichst frühzeitig selbst darum kümmern.?

Besuch im Wochenbett klären:

- Wollt ihr gleich von Anfang an Besuch haben oder nehmt ihr euch erstmal Zeit für euch?
- Wollt ihr die ganze Familie zu Besuch haben oder lieber alle einzeln?
- Was wünscht ihr euch von eurem Besuch? Was können sie mitbringen? Wie können sie euch unterstützen?

Geschwisterkinder im Wochenbett betreuen:

- Wer bringt und holt sie oder bleiben Kindergartenkinder vorerst zu Hause um auch in die neue Situation reinwachsen zu können?
- Wer kommt zur Entlastung zum Spielen vorbei oder nimmt sie mit zum Spielplatz?
- Stillbox zur Beschäftigung der Geschwisterkinder vorbereiten

Papierkram:

Folgendes muss beantragt werden (möglichst vorher klären):

- Bei Hausgeburt die Geburtsurkunde
- Elterngeld
- Elternzeit
- Kindergeld

Körperliche Gesundheit im Wochenbett:

- Behalte deine Nährstoffe im Blick: Nährstoffe können maßgeblich auf die Stimmung schlagen. Ich empfehle dir die natürlichen Nahrungsergänzungsmittel von Innature mit dem Code familiengarten10 sparst du 10% auf die gesamte Bestellung.
- Rückbildung
- Osteopathie für dich & dein Baby
- U- Untersuchungen des Babys und andere Arzttermine: Wer kann hier unterstützen und gegebenenfalls die Betreuung von Geschwisterkindern übernehmen?

Praktisches fürs Wochenbett besorgen:

- Wochenbetteinlagen & -Unterlagen
- Einmalhöschen
- Wochenbettbinden oder Menstruationsunterwäsche oder Stoffbinden fürs Wochenbett
- Wochenbettbox von Hey MomWow.
- Mitwachsende Still-BH`s
- Stilleinlagen
- Popodusche zum Spülen möglicher Narben
- Praktische und bequeme Stilltaugliche Kleidung in großen Größen
- Lanolinsalbe für entzündete Brustwarzen
- Retterspitz, Weißkohl oder Quark für Brustwickel bei Milchstau
- Sitzbad von der Bahnhofsapotheke
- Gemütliche Kuschecken in der Wohnung schaffen
- Hörbücher: Mit diesem Link zu [storytel](#) kannst du 45 Tage so viele Hörbücher wie du möchtest hören. (Neben Unterhaltung bieten sich auch einige [Ratgeber für Eltern](#) an.)

Ich hoffe, die Checkliste war hilfreich für dich und wünsche dir viel Spaß bei der Vorbereitung!

Möchtest du noch weitere Checklisten und Tipps rund um die Geburt, Babyzeit und viele andere Familienthemen?

Dann trag dich doch gerne hier ein:



Newsletter

Außerdem findest du mich auf folgenden Kanälen:



Instagram



Facebook



Pinterest

Und hier findest du wenigstens jede Woche neuen Lesestoff:
www.familiengarten.org

Ich freue mich auf dich!

Deine Julia

