

Fragen zum Wochenbett

Dies sind Fragen, die Sie als werdende Eltern gemeinsam benützen können, um sich über Wünsche und Vorstellungen rund um das Wochenbett klar zu werden. Eine gute Planung der ersten Zeit nach der Geburt lohnt sich, denn Sie sollen Zeit haben, Ihr Kind kennen zu lernen und zu geniessen. Sie können anschliessend mit Ihrer Hebamme die untenstehenden Fragen besprechen.

- 1.** Welche Vorstellungen hast Du vom Wochenbett? (Womit wirst Du die ersten Tage vor allem beschäftigt sein?)
- 2.** Welche Erwartungen hast Du als Frau an das Wochenbett im Spital?
- 3.** Welche Erwartungen hast Du als Mann an das Wochenbett im Spital?
- 4.** Wo bist Du als Mann und Vater während der ersten Zeit nach der Geburt?
- 5.** Stillen braucht am Anfang viel Zeit. Gibst Du Dir und dem Kind mindestens 10 Tage Zeit, um „ein Team zu werden“?
- 6.** Was könntet Ihr bereits im Vorfeld organisieren, damit Ihr beide das Wochenbett geniessen könnt?
- 7.** Wer soll Euch im Spital besuchen kommen? Wann habt Ihr vor, die Geburtskärtli zu verschicken?
- 8.** Was könntet Ihr bereits im Vorfeld organisieren, damit Ihr in der ersten Zeit zusammen zu Hause viel Zeit füreinander und möglichst wenig Stress habt?
- 9.** Kennt Ihr die Symptome des Babyblues? Der Wochenbettdepression?

Wen könnt Ihr fragen,

- um ein Essen zu bringen oder bei Euch kochen zu kommen?
- Um einkaufen zu gehen?
- Um mit dem Hund spazieren zu gehen?
- Um im Haushalt zu helfen?

Habt Ihr gewusst,

- Dass die Grundversicherung bis 10 Tage nach der Geburt eine Hebamme zahlt?
- Dass viele Krankenkassen aus den Zusatzversicherungen eine Haushaltshilfe nach der Geburt mitfinanzieren?
- Dass man sich bei seiner Hebamme auch Monate später noch einmal melden darf, um die Geburt zu besprechen?
- Dass es viele spezialisierte Fachpersonen gibt, die bei Problemen weiterhelfen, wie z.B. Schreibabys, Wochenbettdepression, anhaltende Nahtheilungsstörungen und anderes?
- Dass man bei Coop und Migros und anderen Geschäften bequem die grossen Einkäufe per Internet erledigen kann (Windeln, Getränke, WC-Papier, Dosen usw. aber auch Frisches!), und dann nur noch wenig selber heimschleppen muss?
- Dass es die perfekte Mutter und den perfekten Vater nicht gibt, und man sich trotzdem immer wieder mit ihnen vergleicht?
- Dass negative Gedanken, Wut, Verzweiflung und Ratlosigkeit genauso zum Elternsein gehören wie die unendlich grosse Liebe, die man für sein Kind empfindet?
- Dass alles anders sein wird...