

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.** Wo werdet Ihr das Wochenbett verbringen?
- 2.** Was hat Dir als Frau am letzten Wochenbett gefallen?
- 3.** Was hat Dir als Mann am letzten Wochenbett gefallen?
- 4.** Was möchtet Ihr auf jeden Fall vermeiden? Was möchtet Ihr nicht noch einmal erleben?
- 5.** Wie möchtet ihr den Moment gestalten, wenn das ältere Kind, resp. die älteren Kinder dem neuen Geschwister das erste Mal begegnen?
- 6.** Wo ist das ältere Geschwister während der ersten Zeit nach der Geburt?
- 7.** Wie beschäftigt sich das ältere Geschwister während der Besuche bei Mami im Spital/Geburtshaus?
- 8.** Wo bist Du als Mann und Vater während der ersten Zeit nach der Geburt?
- 9.** Was könntet Ihr bereits im Vorfeld organisieren, damit Ihr alle, Mutter, Vater und älteres Kind das Wochenbett geniessen könnt?

10. Was könntet Ihr bereits im Vorfeld organisieren, damit Ihr in der ersten Zeit zusammen zu Hause viel Zeit füreinander und möglichst wenig Stress habt?

11. Kennt Ihr die Symptome des Babyblues? Der Wochenbettdepression?

Wen könnt Ihr fragen,

- um ein Essen zu bringen oder bei Euch kochen zu kommen?
- Dem älteren Geschwister auch ein Geschenk zu machen?
- Um mit dem älteren Geschwister etwas ganz Besonderes zu unternehmen?
- 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 Nahheilungsstörungen 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?