


40 Tage Wochenbett

Impulse




1. Tag Begrüße dein Baby und heiße es in der Welt willkommen * segne dein Baby.
2. Tag Seelenkontakt: Nimm Blickkontakt mit deinem Baby auf.
3. Tag Wie fühlst du dich heute? Lass deinen Gefühlen freien Lauf!
4. Tag Du und dein Partner bestimmen den Zeitpunkt wann und von wem ihr Besuch empfangen wollt. Und das ist ok so!
5. Tag Trinke regelmäßig Frauenmanteltee zur Gebärmutterrückbildung.
6. Tag Schenke deinem Baby Worte voller Liebe und Zuneigung.
7. Tag Genieße Kuschelstunden mit deinem Baby * ganz innig mit nackter Haut.
8. Tag Drei Flüssigkeiten dürfen im Wochenbett fließen: Blut, Milch und Tränen. Weine, wenn dir danach ist.
9. Tag Höre auf dein Bauchgefühl und auf deine Intuition.
10. Tag Die ersten 10 Lebenstage deines Babys und das Frühwochenbett ist vorüber.
11. Tag Freue dich auf das 1. Babybad * im puren Wasser fühlt es sich am Wohlsten. Wird das Baden das neue „Papa-Ritual“?
12. Tag Gönn dir die Ruhe mit deiner Familie, die du brauchst.
13. Tag Schaffe eine Wohlfühloase mit Blümchen, Duft und Kerzen bei dir zu Hause.
14. Tag Verwöhne dein Baby mit einer Babymassage. Frage deine Hebamme wie es geht.
15. Tag Lausche leiser, schöner und stimmungsvoller Musik.
16. Tag Heute ist der Tag für dich: Lass dich mit einer Fußmassage verwöhnen.
17. Tag Genieße die Verbindung mit deinem Baby beim Stillen / Füttern.
18. Tag Wie fühlt sich dein Baby, wenn es (im Tragetuch) getragen wird. Bei Unsicherheit erkundige dich bei einer Trageberaterin oder deiner Hebamme.
19. Tag Sorge gut für dich!
20. Tag Vertraue euer Baby dem Papa an und genieße deinen Freiraum.
21. Tag Lass dich von deinem Partner mit einer Wochenbettmassage verwöhnen (siehe Rückseite).
22. Tag Stärke die Aura deines Babys mit heller Naturkleidung.
23. Tag Isst und trinkst du genug * sei achtsam mit deinen Bedürfnissen.
24. Tag Bist du erschöpft * gönn dir Ruhe, wenn dein Baby schläft.
25. Tag Babys wollen sich geborgen fühlen * probiere doch mal pucken (Baby mit einem Tuch einwickeln).
26. Tag Tanze, singe und lache mit deinem Baby.
27. Tag Lass dir viel Zeit mit dem Stillen/Füttern und stille/füttere dein Baby sobald es danach verlangt.

28. Tag Danke deiner Gebärmutter * sie hat sich gedehnt, ist mitgewachsen und war Zuhause für dein Baby.
29. Tag Setze dein Baby nicht zu vielen Reizen aus * das Nervensystem gewöhnt sich erst an die Welt.
30. Tag Fühlst du dich müde * vielleicht hilft 3 Minuten atmen durch das rechte Nasenloch.
31. Tag Akzeptiere deinen Körper * er ist wunderschön ☺ Mögliche Schwangerschaftsstreifen sind Zeugnis was dein Körper geleistet hat.
32. Tag Spüre dein Baby wachsen. Vertraue! Deine Milch passt sich an die Bedürfnisse deines Babys an.
33. Tag Lebe den Augenblick bewusst. Das Wochenbett ist eine kostbare Zeit, die nicht zurückkehrt.
34. Tag Genieße einen Spaziergang mit dem Baby in der Natur.
35. Tag Sei stolz auf dich und deinen starken Körper * er hat 10 Monate dein Baby genährt.
36. Tag Stärkt eure Elternbeziehung zum Baby im gemeinsamen Familienbett und Kuschelein zu dritt.
37. Tag Hast du ein Bedürfnis dich mit anderen Mamas auszutauschen, dann suche im Umkreis eine Gemeinschaft.
38. Tag Gönn dir eine warme Dusche oder Bad.
39. Tag Du entscheidest wann du körperliche Nähe / Kontakt mit deinem Partner haben möchtest.
40. Tag Das Wochenbett ist zu Ende. Sei weiterhin achtsam mit dir und deinem Baby.



**BAUCHMASSAGE
M
WOCHENBETT**



A-B-A-C-A-D-A-E-A-F-A

A. DAS KREISEN*
Die Hände ober- und unterhalb des Nabels ablegen & langsam im Uhrzeigersinn zu kreisen beginnen. Eine Hand schließt immer Hautkreise

B. DIE UNTERGEHENDE SONNE*
Die Hände zeichnen abwechselnd Sonnenstrahlen vom äußeren Bauchbereich zum Nabel. (Im Uhrzeigersinn!)

C. DIE AUFGEHENDEN SONNE*
Die Hände zeichnen abwechselnd Sonnenstrahlen vom Nabel zum äußeren Bauchbereich.

D. DAS TEIGKNETEN*
Die massierende Person sitzt seitlich. Hände parallel, aber eine vorne eine hinten. Sie gleiten nun abwechselnd zur äußeren Körperseite hinüber. Bauchmuskulatur wird S-förmig und den Nabel herum verzogen. (Kuchenteig-kneten)

E. DAS SCHWAPPENLASSEN*
Jede von der Seite. Die Hände nehmen die Haut von der Seite ziehen sie zum Nabel und lassen dort los. Beide Seiten!

F. DIE RAUTE*
Hände vorne auf Rippenbogen legen. Fingerspitzen zueinander, - Hände gleiten nach hinten unten. In Taillenhöhe Taumel umfassen und dann sanft nach vorne entlang den Hüftknochen. Rauteförmig