

# MEIN WOCHENBETT PLAN

Ein Plan für die Zeit nach der Geburt ist genauso wichtig wie ein Plan für die Geburt.

Erkunde die folgenden Themen, um darüber nachzudenken, was vorbereiten kann um im Wochenbett die richtige Unterstützung zu bekommen.

## Soziale Unterstützung

Wer kann mich im Wochenbett unterstützen?  
Freunde, Familie, Nachbarn, Hilfskräfte  
(Doulas, Kindermädchen, Reinigungskräfte),  
oder virtuelle/online Unterstützung

## Ausruhen

Wie kannst du dich genügend ausruhen?  
Hilfe im Haushalt, Besucher, Nickerchen, früh  
zu Bett gehen, Entspannungstechniken?

## Ernährung

Wie kannst du sicherstellen, dich ausreichend  
zu ernähren? Vorkochen und Einfrieren, wer  
kann für dich etwas kochen? Lieferdienste?  
Nahrhafte Knabbereien?

## Körperliche Regeneration

Wer und was kann dich und deine körperliche  
Regeneration unterstützen? Wochenbett-  
Massage, Heiltherapien (Osteopath,  
Chiropraktiker, Physiotherapeut), Bauch  
Gürtel oder Beckenwickel, warm halten.

