



HEBAMME Patricia Schmidmeier, BSc.
Hauptstraße 25/8, 2340 Mödling
Tel.: 0660/4444300,
patricia.schmidmeier@me.com
www.hevianna.at

Empfehlungen für die Wochenbettzeit

- Genieße die erste Zeit mit deinem Baby :)
- Mache keine oder nur die nötigste Hausarbeit!
- Schlafen Sie, wenn das Baby schläft!!
- Nimm Hilfe von außen an.
- Nimm Hilfe von deinem Partner an (gilt besonders für Frauen).
- Lass dich täglich mit einem gutem Essen bekochen und auch sonst verwöhnen.
- Vermeide unnötige Verpflichtungen.
- Halte dir (anstrengenden) Besuch vom Hals.
- Nimm dir Zeit für gemeinsame Gespräche.
- Delegiere Aufgaben so gut es geht.
- Laufe ruhig mal bis Mittag im Schlafanzug herum.
- Verschließe deine Ohren vor den gut gemeinten Ratschlägen von Verwandten und Bekannten.
- Schalte einfach mal das Handy ab.
- Genieße diese wunderbare Zeit und hab vor allem kein schlechtes Gewissen!