

viMUM Tipps & Tricks für den frisch gebackenen Papa

Wie kannst du in den zwei Wochen nach der Geburt unterstützen?

- Während der ersten Wochen wird dringend viel Entlastung benötigt. Der frischgebackenen Mama so viel als möglich an Wegen und Tätigkeiten abnehmen. Viel Liegen ist in den ersten Wochen sehr wichtig für deine Frau.
- Frischgebackene Mamas und Babys kann man nicht zu sehr verwöhnen. Frage sie auf was sie Lust hat, ob sie noch irgendwas benötigt, ob sie Ruhe braucht. Gehe auf deine Frau ein und sei nicht verwundert, wenn sich ihre Stimmung in der Zeit öfter ändert.
- Haushaltsarbeiten übernehmen (gerade schwere Wäschekörbe usw. solltest du tragen)
- Versorge deine Frau mit viel frischem Obst und Gemüse. Gerade für das Stillen braucht sie eine ausgewogene Ernährung. Wöchnerinnen brauchen ausreichend Ballaststoffe. Hierzu findest du noch mehr Tipps in unseren Ernährungsvideos.
- Stelle deiner Frau regelmäßig frische Getränke bereit, die sie gerne mag (kein Alkohol wenn sie stillt).
- Geschwisterkinder mit vertrauter Betreuung und allem was sie benötigen selbstständig versorgen. Achte besonders auf deren emotionale Bedürfnisse in dieser Zeit der großen Umstellung.

