HOL DIR EINE EXPERTIN INS TEAM: MUTTER NATUR.

Mit Weleda gut vorbereitet durch Schwangerschaft und Stillzeit.

1 DAS ABENTEUER BEGINNT

06 Sieht man's schon?
08 Nimm dir Zeit für dich.
10 Wecke die Stärke sensibler Haut.
11 Vertraue deiner Intuition.
13 Guten Abend, gute Nacht.
14 Wirksame Helfer aus der Natur.

2 EIN GUTER ORT ZUM ANKOMMEN

18 Fühl dich gut vorbereitet.
19 Aufwärmen fürs Finale.
20 Vertrau auf dich & Mutter Natur.

3 KRAFT SCHÖPFEN IM WOCHENBETT

23 Das Wochenbett: eure Babyflitterwochen.
24 Alles, was zählt, seid ihr.

4 ALLES IST NEU

28 Fürsorge – auch für dich selbst.
29 Schlaf, Kindlein, schlaf.
31 Stillen: das Natürlichste der Welt.
33 Liebevoll gepflegt von Kopf bis Fuß.
35 Hilfe für hochsensible Haut.

*In Deutschland (Quelle: unabhängige Marktforschungsstudie 2017, Deutschland)

Hebammen empfehlen die MAMA-Pflegeserie von Weleda. Sie enthält rein natürliche Inhaltsstoffe und unterstützt dich gezielt während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit. Mehr zu unseren Produkten sowie zum Thema Schwangerschaft erfährst du in unserem Schwangerschafts-Newsletter unter weleda.de/schwanger

Christina Hinderlich,
Hebamme und Dipl.-Pflegewissenschaftlerin, leitet den Fachbereich Hebammen bei Weleda.

PLÖTZLICH GIBT ES MEHR ALS DICH.

Herzlich willkommen! Das gilt für dich als werdende Mama genauso wie für das kleine Baby in deinem Bauch. Denn in den 40 Wochen deiner Schwangerschaft bist du nie allein und das kleine Wunder in dir wird von Tag zu Tag größer und kräftiger. Das ist aufregend, überwältigend – nahezu magisch. Wir bei Weleda sind der Überzeugung, dass alles miteinander verbunden ist: die Welt der Natur und der menschliche Körper und Geist. Das gilt besonders jetzt, wo in deinem Körper Entwicklungen passieren, die von Natur aus perfekt aufeinander abgestimmt sind – das Wunder des Lebens eben.

Deine wachsende Liebe und dein Bedürfnis, dieses neue Leben zu beschützen, sind natürlich trotzdem ganz individuell. Du möchtest das Beste für dein Kind, und darin können wir von Weleda dich unterstützen. Für unsere Weleda MAMA-Pflegeserie verwenden wir ausschliesslich rein natürliche Inhaltsstoffe.

In dieser Broschüre findest du Informationen über unsere Produkte, sowie Wissenswertes rund um Schwangerschaft und Stillzeit.

UEBT CERTIFIED SOURCING WITH RESPECT

Weleda trägt zu einer Welt bei, in der sich Mensch und Biodiversität entfalten. Das UEBT-Label (Union for Ethical Bio Trade) garantiert, dass bei der Nutzung der Rohstoffe die Biodiversität erhalten wird und alle Lieferketten-Beteiligten gerecht behandelt und fair bezahlt werden.

1 DAS ABENTEUER BEGINNT

Auch als es noch keiner sehen konnte, hast du es tief in dir schon gespürt: Das neue Leben in deinem Bauch verändert alles.

Dein ganzer Körper stellt sich darauf ein, einen kleinen Menschen zu versorgen. Deswegen erhöht sich zum Beispiel deine Blutmenge im Laufe der Schwangerschaft auf bis zu sieben Liter. Das heißt, dein Kreislauf transportiert pro Herzschlag etwa 1,25 Mal so viel Sauerstoff wie normalerweise – und das ganz ohne Höhentraining.

Eine Schwangerschaft bringt auch die Hormonproduktion auf Hochtouren: Dein Östrogenspiegel schießt beispielsweise auf das 30- bis 50-Fache in die Höhe. Das kann sich ganz unterschiedlich auswirken. Viele berichten von einer besonders schönen Ausstrahlung, die Schwangere besitzen – gleichzeitig können die hormonellen Veränderungen aber auch für Gefühlschaos sorgen.

Das Team Mama hat viele Mitglieder

Gerade wenn es deine erste Schwangerschaft ist, können all diese Veränderungen ganz schön überwältigend sein. Das ist aber kein Grund, nervös zu werden: Vertraue Mutter Natur, deinem Körper und Weleda. Natürlich kann es manchmal Unsicherheiten geben, über die du dann aber mit deiner Hebamme oder deinem Arzt sprechen kannst.

Für mehr Informationen abonniere gerne unseren Schwangerschafts-Newsletter: weleda.de/schwanger

Die sehr gute Wirksamkeit des Weleda Schwangerschafts-Pflegeöls hat eine dermatologische Langzeitstudie bestätigt.**

Hautglätte

2 Monate	+21 %
4 Monate	+77 %

Hautelastizität

2 Monate	+6 %
4 Monate	+17 %

* In Deutschland (Quelle: unabhängige Marktforschungsstudie 2017, Deutschland)
** Von einem unabhängigen Testinstitut bestätigt. Anwendung 1–2-mal täglich

MIT WERTVOLLEN BIO INHALTSSTOFFEN · BIO

100 % Zertifizierte NATUR-KOSMETIK

SIEHT MAN'S SCHON?

Wann sich ein Babybäuchlein abzuzeichnen beginnt, ist sehr individuell und hängt von vielen Faktoren ab. Zum Beispiel von der Lage deiner Gebärmutter, deiner Körperform und davon, ob deine Muskeln sich ggf. an eine vorausgegangene Schwangerschaft „erinnern". Wie groß oder klein dein Bauch ist, sagt nichts über die Größe oder die Gesundheit deines Babys aus.

Ein wertvolles Polster für dein Baby

Während dein Baby von Woche zu Woche wächst, wirst auch du einige körperliche Veränderungen an dir bemerken. Aber natürlich verändert sich nicht nur dein Bauch. Auch an Oberschenkeln, Hüfte, Brust und Po legt dein Körper Energiedepots an – ein weiterer cleverer Schachzug der Natur. Sie sind unter anderem für die Geburt und für die Stillzeit bestimmt. In dieser Phase wirst du oftmals sehr beschäftigt sein und selbst wenig Hunger verspüren. Gleichzeitig verbrauchst du aber beim Gebären und Stillen sehr viel Energie. Die durchschnittliche Gewichtszunahme während der Schwangerschaft liegt bei 10 bis 16 kg, wobei es sowohl Frauen gibt, die weniger, als auch solche die mehr zunehmen. Für die Hälfte davon sind Mutterkuchen, Gebärmutter, Fruchtwasser und dein Baby verantwortlich. Hinzu kommen Wassereinlagerungen im Gewebe, die wachsende Brust und eine vermehrte Blutmenge.

Die Haut vollbringt in dieser Zeit wahre Höchstleistungen. Sie dehnt sich, damit das Baby im Bauch mehr Raum bekommt. Dabei können bläulich oder rötlich schimmernde Dehnungsstreifen entstehen. Nach der Schwangerschaft verändern sie sich meistens zu dünnen, weißen Narben und sind weniger auffällig.

EIN RITUAL FÜR DICH & DEIN BABY.

Komplett vermeiden lassen sich Dehnungsstreifen meistens nicht. Allerdings kannst du ganz gezielt die Elastizität deiner Haut erhöhen und damit Dehnungsstreifen vorbeugen – durch regelmäßige Ölmassagen mit dem Weleda Schwangerschafts-Pflegeöl. Das Öl reduziert nachweislich auch Juckreiz und Spannungsgefühle der Haut.

Das rein natürliche Weleda Schwangerschafts-Pflegeöl mit wertvollem Mandel- und Bio-Jojoba-Öl bewahrt die Feuchtigkeit deiner Haut. Die Komposition mit Vitamin-E-reichem Weizenkeimöl und einem Auszug aus Bio-Arnikablüten verbessert die Elastizität und Spannkraft der Haut. Mit dem Beginn der Schwangerschaft führst du die Ölmassage am besten zweimal täglich durch.

SANFT, ABER EFFEKTIV

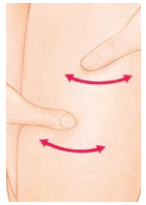
- Beugt Dehnungsstreifen vor
- Wirksamkeit dermatologisch bestätigt
- Die Nr. 1 bei deutschen Hebammen*

*In Deutschland (Quelle: unabhängige Marktforschungsstudie 2017, Deutschland)

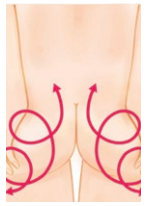
MASSAGE-ANLEITUNG:

Wärme das Öl in den Händen vor und trage es mit kreisenden Bewegungen auf. Du kannst auch einzelne Hautpartien leicht zwischen den Fingern rollen und zupfen, wenn du nicht zu vorzeitigen Wehen neigst.

Verteile das Öl großflächig von unten nach oben über die ganze Brust außer auf die Brustwarzen. Massiere in kleinen kreisenden Bewegungen.



Massiere deinen Oberschenkel beidhändig mit gegensätzlichen Kreisbewegungen von der Leiste bis zu den Knien. Bewege deine Hände von innen nach außen und wieder zurück.



Verteile das Öl in kreisenden Bewegungen auf Po und Oberschenkeln. Bewege deine geballten Fäuste im Bereich zwischen Kreuzbein und Po-Ansatz mit Druck auf und ab. Gehe dabei von innen nach außen und wieder zurück.

Bei Fragen und Unsicherheiten steht dir deine Hebamme gern zur Seite!

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH.

Neues Leben zu schenken, kostet viel Energie. Deswegen gehören Müdigkeit und Erschöpfung für Viele in den ersten Wochen und Monaten der Schwangerschaft zum Alltag. Da du einen niedrigeren Blutdruck als sonst hast, kann dir auch häufiger mal schwindelig werden, wenn du zum Beispiel zu schnell aufstehst. Manchmal ist es schwierig, diese neuen Grenzen des Körpers zu akzeptieren; aber denk daran, dass es im Moment überall in deinem Körper kontinuierlich arbeitet. Also mach ruhig mal etwas langsamer und nimm dir mehr Zeit für die kleinen, schönen Dinge des Alltags, die dir guttun. Sei es einfach fünf Minuten länger zu duschen oder deinen Körper mit einer frischen Lotion zu verwöhnen.

Frische für werdende Mamas

Um dich weniger schlapp zu fühlen, reicht es oft, deinen Kreislauf wieder ein bisschen auf Trab zu bringen. Wechselduschen kosten Überwindung, doch sie wecken die Lebensgeister! Um die optimale Wirkung zu entfalten, starte immer mit einem kalten Guss und schließe auch damit ab.

Mit einer erfrischenden Feuchtigkeitslotion belebst du nicht nur die Haut, sondern auch die Sinne. Besonders geeignet sind die Weleda Pflegelotionen beispielsweise mit fruchtig-frischem Duft von Citrus. Falls sich deine Beine müde und schwer anfühlen, was häufig in den letzten Monaten der Schwangerschaft vorkommt, ist Venadoron® eine tolle Ergänzung. Die fettfreie Emulsion mit angenehmem Citrus-Duft sorgt für ein frisches, leichtes Beingefühl, auch in Kombination mit Stütz- und Kompressionsstrümpfen.

KLEINE MUNTERMACHER VON WELEDA:

Citrus Erfrischungsdusche
& Citrus Erfrischende Feuchtigkeitslotion

Sanddorn Vitalisierungsdusche
& Sanddorn Reichhaltige Pflegelotion

Venadoron®

MIT WERTVOLLEN BIO INHALTSSTOFFEN · BiO

100 % Zertifizierte NATUR-KOSMETIK

Die Mandel Sensitiv Gesichtspflegeserie beruhigt empfindliche Haut und beugt Irritationen vor.

WECKE DIE STÄRKE SENSIBLER HAUT.

Auf die hormonellen Veränderungen des Körpers reagiert jede Haut anders. Viele Frauen bekommen in der Schwangerschaft eine besonders empfindliche Gesichtshaut. Die unparfümierte Weleda Mandel Sensitiv Gesichtspflegeserie für sensible Haut basiert auf beruhigendem Bio-Mandelöl und stärkt die natürliche Hautbarriere.

Pflege deine Sensibilität

Die Mandel Reinigungsmilch eignet sich ideal zum sanften Reinigen nach einem langen Tag. Sie erfrischt die Haut und bereitet optimal auf die Mandel Gesichtscreme vor. Diese reichhaltige Creme für sensible, trockene Haut spendet intensive Feuchtigkeit, stabilisiert den natürlichen Lipidmantel und schützt dadurch vor Umwelteinflüssen. Außerdem reduziert sie Hautirritationen und sorgt für ein spürbar glattes und samtiges Hautgefühl. Für eine noch intensivere Pflege kann die Creme mit dem Mandel Gesichtsöl angereichert werden.

MASSAGE-ANLEITUNG:

Erwärme eine kleine Menge Weleda Stillöl in den Händen. Stütze die Brust mit einer Hand von unten. Mit der anderen Hand massiere die Brust sanft mit kreisenden oder streichenden Bewegungen. Beginne dabei am Brustansatz und massiere bis zum Beginn des Warzenvorhofes. Die Brustwarze und der Vorhof werden ausgespart. Gehe bei der Brustmassage immer sanft und ohne Druck vor.

VERTRAUE DEINER INTUITION.

Deine Brüste verändern sich schon in den ersten Wochen der Schwangerschaft. Sie wachsen bis zum Ende der Schwangerschaft um bis zu zwei Körbchengrößen und nehmen pro Brust bis zu 250 g an Gewicht zu. Auch die Brustwarzen werden größer und dunkler, so findet sie dein Baby beim Stillen später leichter. Neugeborene sehen nämlich unscharf und können nur hell/dunkel unterscheiden. Die Mutter erkennen sie anfangs vor allem am Geruch und an der Stimme.

Schon in der Schwangerschaft können die Brüste wehtun oder spannen, auch hier kann eine Ölmassage helfen. Mache das Einölen schon während der Schwangerschaft zum täglichen Ritual, so dass du die Veränderungen der Brust spüren und begleiten kannst. Auch später in der Stillzeit bekommst du so ein gutes Gefühl für das (Wohl-)Befinden deiner Brust und kannst zum Beispiel bei möglichen Spannungsgefühlen und ersten Anzeichen von Milchstau rechtzeitig reagieren.

Eine Massage mit dem Weleda Stillöl fördert die Durchblutung und Durchwärmung der Brust und lindert so Spannungsgefühle. Die enthaltenen ätherischen Öle wie Fenchel, Lavendel und Majoran sind optimal auf die Bedürfnisse während der Schwangerschaft und Stillzeit abgestimmt.

Buchtipp: Intuitives Stillen (Regine Gresens)

HÖR AUF DEINEN BAUCH.

Selbst wenn du dich normalerweise für gut organisiert hältst, bist du im Moment vielleicht ein bisschen zerstreut. Keine Angst, das erleben viele Frauen in der Schwangerschaft und die Vergesslichkeit verschwindet schnell wieder, wenn deine Hormone sich nach der Stillzeit wieder einpendeln. Bitte Freunde und Kollegen um Verständnis und sei nicht zu hart zu dir selbst. Dein Körper konzentriert sich gerade hauptsächlich auf die Schwangerschaft – und das ist auch gut so.

Auszeit vom Alltag

Stressige Situationen kennst du wahrscheinlich bereits aus der Zeit vor deiner Schwangerschaft. Aber jetzt kommt natürlich vieles auf dich zu. Nest bauen für das neue Familienmitglied, diverse zusätzliche Termine… diese Dinge nähren die Vorfreude, können aber auch anstrengen. Der Duft der Weleda Lavendel Entspannungsdusche beruhigt mit ätherischem Bio-Lavendelöl. Nach einer warmen Dusche sieht die Welt meist schon wieder anders aus. Für zusätzliche Entspannung und wohltuende Pflege kannst du danach das Weleda Lavendel Entspannungs-Öl in die noch feuchte Haut einmassieren. Der mediterrane Duft hilft am Ende eines stressigen Tages, sanft zur Ruhe zu kommen.

UNSERE ENTSPANNUNGSHELFER:

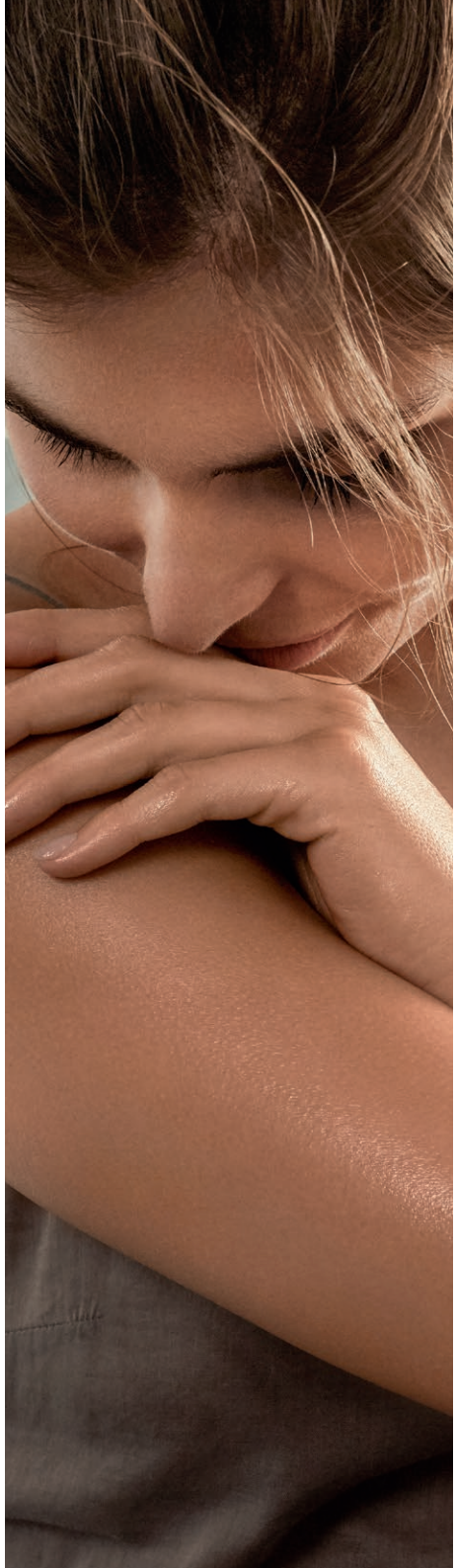
Lavendel
Entspannungsdusche

Lavendel Entspannungs-Öl

MIT WERTVOLLEN BIO INHALTSSTOFFEN BiO

100 % Zertifizierte NATUR-KOSMETIK

Für mehr Informationen abonniere gerne unseren Schwangerschafts-Newsletter: weleda.de/schwanger



GUTEN ABEND, GUTE NACHT.

Alltagssorgen, aber auch die immer deutlicher zu spürenden Bewegungen deines „Mitbewohners" können manchmal zu Ein- und Durchschlafproblemen führen. Das ist völlig normal. Gut zu wissen: Dein Körper sammelt auch so die Kraft und Energie, die du brauchst. Selbst wenn du wach bist, findet im Liegen ja bereits eine Art von Erholung statt. Außerdem wird nächtliches Wachsein in den kommenden Wochen, Monaten und Jahren zu deinem Leben dazugehören. Versuche dennoch leichter in den Schlaf zu finden, indem du den Abend ruhig ausklingen lässt und die letzten zwei Stunden vor dem Zubettgehen auf helles künstliches Licht (z. B. Handy, PC) verzichtest. Fällt es dir dennoch schwer einzuschlafen, bietet dir Weleda auch naturheilkundliche Unterstützung an. Mehr dazu findest du auf der nächsten Seite.

Oft schwieriger, als man denkt:
Ruhe und Entspannung finden in
der Schwangerschaft.

WIRKSAME HELFER AUS DER NATUR.

Die Weleda Arzneimittel

Weleda bietet bereits seit 1921 viele Arzneimittel, die u. a. wegen ihrer natürlichen Inhaltsstoffe und der besonderen pharmazeutischen Herstellverfahren und Rezepturen gut verträglich und wirksam sind. Viele davon sind wertvolle Begleiter in der Schwangerschaft und Stillzeit.

Infludoron® Streukügelchen enthalten Auszüge aus fünf verschiedenen Heilpflanzen und Eisenphosphat. Sie können in allen Phasen einer Erkältung helfen. Frühzeitig eingenommen, kann der vollständige Ausbruch der Erkrankung häufig noch verhindert bzw. deren Verlauf gemildert werden.

Anaemodoron® Dilution regt die Eisenverwertung im Körper an. Frauen, die nicht genug Eisen aufnehmen können, dienen die Tropfen als Unterstützung, um den erhöhten Eisenbedarf in der Schwangerschaft zu decken und Eisenmangel entgegenzuwirken.

Neurodoron® Tabletten stärken die Nerven bei Stress und Erschöpfung. Sie können dabei helfen, das körperliche und seelische Gleichgewicht zu stabilisieren.

Calmedoron® Streukügelchen helfen, Schlaf zu finden, und unterstützen die Stabilisierung des Tag-Nacht-Rhythmus. Sie sind eine Kombination aus Hafer, Hopfen, Passionsblume und Baldrian.

FÜR MAMAS GESUNDHEIT:

Infludoron® Streukügelchen

Anaemodoron® Dilution

Neurodoron® Tabletten

Calmedoron® Streukügelchen

Infludoron® Streukügelchen Warnhinweis: enthält Sucrose (Zucker) – Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: grippale Infekte und fieberhafte Erkältungskrankheiten. **Anaemodoron® Dilution** Warnhinweis: enthält 21 Vol.-% Alkohol. Enthält Sucrose (Saccharose) – Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung der Eisenverwertung bei Blutarmut (anämischen Zuständen) mit Erschöpfungszuständen. **Neurodoron® Tabletten** Warnhinweis: enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z. B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen. **Calmedoron® Streukügelchen** Warnhinweis: enthält Sucrose (Zucker) – Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Einschlafstörungen und Nervosität. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

2 EIN GUTER ORT ZUM ANKOMMEN

Wo willst du dein Kind willkommen heißen? Im Krankenhaus, Geburtshaus oder zu Hause?

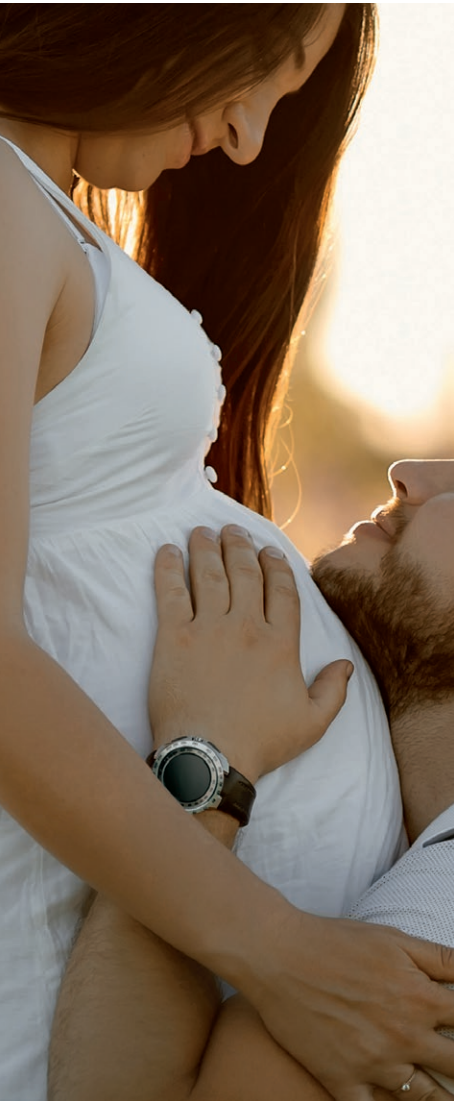
Die meisten Geburten finden heute im Krankenhaus statt. Bei einer Mehrlings- oder Risikoschwangerschaft ist das auch der richtige Ort. Das Klinikteam kann im Fall von Komplikationen sofort eingreifen – auch Schmerzmittel oder eine PDA sind bei Bedarf schnell verfügbar. Eine sichere Geburt findet immer dort statt, wo du dich wohl und gut versorgt fühlst. Das kann in einem Krankenhaus, in einem Geburtshaus oder zu Hause sein.

Geburtshaus & Hausgeburt

Gesunde Frauen mit gesund verlaufender Schwangerschaft können sich für eine Geburt im Geburtshaus oder zu Hause entscheiden. Dafür nehmen sie schon früh in der Schwangerschaft Kontakt zu einer Hebamme oder einem Hebammenteam auf, die sie während der gesamten Schwangerschaft begleiten werden. In dieser Zeit entsteht zwischen Frau und Hebamme eine vertrauensvolle Beziehung, die es ermöglicht, unter der Geburt auf die persönlichen Bedürfnisse der Gebärenden einzugehen. Gleichzeitig kann früh erkannt werden, wenn weitere professionelle Unterstützung erforderlich ist. Geburtshäuser und Hausgeburtshebammen kooperieren in der Regel mit Krankenhäusern. Wenn eine Verlegung dorthin notwendig wird, verläuft diese schnell und unkompliziert.

Wer sich für eine Hausgeburt entscheidet, kann sich in der vertrauten Umgebung der eigenen vier Wände der Geburtsarbeit hingeben. Auch wird das natürliche Geburtsgeschehen nur im Falle einer eventuell notwendigen Verlegung ins Krankenhaus unterbrochen.

Hinweis: Die Initiative „Mother Hood e. V." hat auf ihrer Website unter der Rubrik „Informationen für Eltern" mehr zum Thema Geburtsorte zusammengetragen.



FÜHL DICH GUT VORBEREITET.

Die Gedanken an die Geburt lösen bei vielen Frauen gemischte Gefühle aus. Da ist zum einen die Vorfreude, aber auch Angst vor dem Unbekannten. Besonders Frauen, die ihr erstes Kind erwarten, haben viele Fragen. Und auch wenn jede Geburt natürlich ganz individuell ist und es keine allgemeingültigen Aussagen gibt, sind all diese Fragen in einem Geburtsvorbereitungskurs genau an der richtigen Stelle.

Das erwartet dich

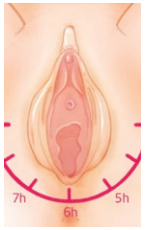
In der Regel wird der Kurs von erfahrenen Hebammen oder einer Geburtsvorbereiterin geführt. Du lernst beispielsweise, wie du mit den Wehen und dem Wehenschmerz arbeiten kannst, mit welchen Bewegungen und Haltungen du die Geburt aktiv unterstützt und die Wehenkraft effektiv nutzen kannst. Die werdenden Papas bekommen Tipps, wie sie bei der Geburt hilfreich zur Seite stehen können. Auch das Wochenbett, das Stillen, der Umgang mit dem Baby und das Familie-Werden sind wichtige Themen und Bestandteil des Kurses.

Die Nachfrage nach Geburtsvorbereitungskursen ist oft sehr hoch. Deshalb meldet euch am besten bis spätestens zur 20. Schwangerschaftswoche für einen Kurs an.

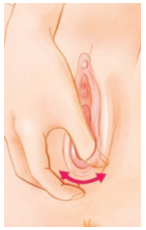
Nicht jedes werdende Elternpaar braucht dieses Angebot oder möchte alles wissen. Das ist vollkommen in Ordnung und auch ohne den Kurs und das dort vermittelte Wissen kann es eine individuelle, schöne Geburt werden.

MASSAGE-ANLEITUNG:

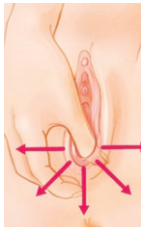
Stelle dich leicht gebeugt hin und stütze einen Fuß z.B. auf der Badewanne ab. Falls dir das zu wacklig ist, geht auch sitzen. Trage das Öl an den äußeren Schamlippen und zwischen Scheide und After auf.



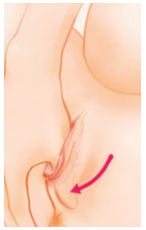
Massiere ca. eine Minute lang den inneren und äußeren Dammbereich auf einem imaginären Zifferblatt zwischen 3 und 9 Uhr.



Massiere mit kreisenden Bewegungen und stärker werdendem Druck ein bis zwei Minuten lang. Dehne den Dammbereich in Pendelbewegungen von innen nach außen.



Führe den Daumen komplett in die Scheide ein und dehne das Gewebe strahlenförmig in Richtung After. Erhalte die Dehnung zwei bis drei Minuten aufrecht.



Wölbe den Damm mit dem Daumen nach unten und außen, ebenfalls zwischen 3 und 9 Uhr. Wahrscheinlich spürst du einen gewissen Widerstand, eventuell auch ein leichtes, aber nicht schmerzhaftes Brennen. Das ist normal und wird bei der Geburt genauso sein.

AUFWÄRMEN FÜRS FINALE.

Während der letzten aktiven Geburtsphase wird Köpfchen oder Po des Babys über den Damm geboren. Dieser Bereich wird einige Wehen lang stark gedehnt. Beansprucht das Baby mehr Raum, kann es passieren, dass das Gewebe einreißt. In der Regel aber nur so weit, wie Platz benötigt wird. Den Einriss verspürt die Frau während der Geburt kaum. Wenn das Gewebe sehr straff ist, machen Hebamme und Arzt auch manchmal einen Dammschnitt.

Um einem Riss oder Schnitt vorzubeugen, kannst du selbst aktiv werden. Ab der 34. Woche kannst du anfangen, deinen Damm mindestens zwei- bis dreimal pro Woche mit dem Weleda Damm-Massageöl zu massieren. Es basiert auf Mandelöl und Vitamin-E-reichem Weizenkeimöl. Die Massage lockert das Gewebe und erhöht die Elastizität.

VERTRAU AUF DICH & MUTTER NATUR.

Die Anstrengungen, die ein Körper unter der Geburt leistet, sind mit einem Marathon vergleichbar: Beim ersten Kind sind das durchschnittlich 12 bis 18 Stunden. Bei den meisten Frauen geht es eher langsam los, bis dann die Abstände zwischen den Wehen immer kürzer werden. Trotzdem wird dein Körper in der Regel immer genug Zeit haben, sich zu erholen und neue Kraft zu sammeln.

Natürliche Unterstützung bei der Wehenarbeit

Mentale Entspannung während der Geburt unterstützt den Muttermund, sich zu weiten. Ölmassagen können zusätzlich helfen, dich zu entspannen. Das Weleda Lavendel Entspannungs-Öl hat einen wunderbar beruhigenden Duft und gibt neue Kraft in einer Wehenpause. Das Weleda Wildrose Pflege-Öl umhüllt dich mit seinem zarten Duft und bringt dich zurück ins Gleichgewicht, wenn du dich erschöpft fühlst. Eine durchwärmende Massage mit dem Weleda Arnika Massage-Öl kann den Wehenschmerz lindern, wenn es sanft in Rücken und Beine einmassiert wird. Auch eine Fußmassage ist denkbar, das hilft bei kalten Füßen.

Vertrau auf dich

Viele Frauen haben Respekt vor den Geburtsschmerzen, das ist völlig normal. Vertrau auf deinen Körper – er weiß, was er tut, und wird dich bei deiner Arbeit mit den Wehen unterstützen. Wenn die Geburt ihren natürlichen Gang geht, kann er körpereigene Botenstoffe aussenden, die den Geburtsschmerz lindern. Verbünde dich mit deinem Körper und folgt eurem natürlichen Rhythmus.

Eine wohltuende Ölmassage kann dir helfen, zu entspannen, und dich während der Geburt, deinen individuellen Bedürfnissen entsprechend, unterstützen.

ICH PACKE MEINE KLINIKTASCHE UND NEHME MIT ...

- **Snacks zur Stärkung**
  Gebären kostet Kraft und ein guter und nachhaltiger Energieschub (z. B. Müsliriegel) ist wichtig - für die werdende Mama und auch den Papa.
- **Gelée royale**
  Du brauchst während der Geburt viel Energie. Im klebrigen Gold der Bienenkönigin steckt jede Menge davon.
- **Dicke Socken (für dich & das Baby)**
  Kalte Füße bei der Geburt können Wehen hemmen, darum halte sie schön warm. Auch dein Baby freut sich über Wärme von außen, da es sie alleine noch nicht gut halten kann.
- **Extra-Ausstattung für den Papa**
  Auch werdende Väter schwitzen ganz schön während der Geburt. Deshalb frische T-Shirts, Socken, eine bequeme Hose und eine Zahnbürste einpacken, falls es länger dauert.
- **Lieblingsmusik**
  Sie kann eine tolle Begleitung sein und dir helfen, dich zu entspannen und zu konzentrieren.
- **Erfrischende Dusche**
  Dein Körper hat Fantastisches geleistet und freut sich nach der Geburt auf eine herrliche Dusche.
- **Natürliches Deodorant**
  Weleda Citrus 24h Deo Roll-On macht dich frisch, und das auf ganz natürliche Weise.
- **Lippenpflege**
  Während der Geburt können deine Lippen durch das intensive Atmen spröde und trocken werden, schütze sie mit der Weleda Everon Lippenpflege.

Teamwork beim Taschepacken: Du legst alles zurecht, dein Partner (oder die Person, die dich begleitet) packt alles ein. So findet er schnell, was du brauchst, wenn du mit der Geburtsarbeit beschäftigt bist.

DIE DÜRFEN NICHT FEHLEN:

Citrus Erfrischungsdusche
& Citrus 24h Deo Roll-On

Calendula Pflegeöl parfümfrei
& Calendula Babycreme

Everon Lippenpflege

MIT WERTVOLLEN BIO INHALTSSTOFFEN · BiO

100 % Zertifizierte NATUR-KOSMETIK

3 KRAFT SCHÖPFEN IM WOCHENBETT

Das Wochenbett: eure Babyflitterwochen. Kostbare Zeit, in der ihr euch langsam aneinander gewöhnen könnt.

Das Wochenbett hat in vielen Kulturen eine zentrale Bedeutung: Die Mutter erholt sich in Ruhe von der Geburt und die Rückbildungsvorgänge im mütterlichen Körper setzen langsam ein. Nehmt euch als Familie diese Zeit. Sie ist wichtig, um behutsam eine Bindung zueinander aufzubauen. Mit dem Begreifen, welch ein Wunder da zu euch gekommen ist, wird die Liebe wachsen. Das Stillen muss sich einpendeln und Grundsteine für eine sichere Bindung werden gelegt. All das passiert nicht von heute auf morgen. Mach dir keinen Druck und nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst.

Wechselbad der Gefühle

Die Geburt des Kindes und die abrupt veränderte Hormonsituation können bei einigen Frauen Stimmungsschwankungen auslösen. Der Körper muss sich von jetzt auf gleich daran gewöhnen, ohne diese vielen zusätzlichen Hormone zurechtzukommen, was mit einem echten Wechselbad der Gefühle einhergehen kann. Diese Schwankungen zwischen überschwänglicher Freude und großer Traurigkeit bezeichnet man auch als „Babyblues". Wichtig ist auch hier, negative Emotionen zuzulassen und den Tränen, die kommen, freien Lauf zu lassen. Sind über längere Zeit negative Gefühle da, gehe offen damit um und sprich darüber – mit deinem Partner, deiner Hebamme oder auch einer guten Freundin. Das hilft oft, loszulassen und klarer zu sehen.

Mehr Informationen über den Babyblues gibt es beim Verein „Schatten und Licht".

ALLES, WAS ZÄHLT, SEID IHR.

Die Gefühle für dieses kleine Wesen lassen sich kaum in Worte fassen. Die Zeit scheint plötzlich stillzustehen. Alles, was jetzt zählt, seid ihr – eure kleine Familie, die jede Stunde und jeden Tag damit verbringt, sich ganz nah zu sein und sich langsam kennenzulernen. Nutzt diese wunderbaren, einzigartigen Wochen wenn möglich ganz für euch, denn sie legen den Grundstein für eine stabile, liebevolle Beziehung. Wenn es Geschwisterkinder gibt, gehören diese natürlich dazu. Auch unter Geschwistern muss die Liebe und Bindung wachsen.

Lasst euch Zeit (schenken)

Um Stress und Überforderung vorzubeugen, sprecht mit eurer Familie und euren Freunden und bittet sie für die Zeit des Wochenbetts um ihre Unterstützung. Wer kann mal eine warme Suppe kochen, den Einkauf erledigen oder mit dem Geschwisterkind eine Runde auf den Spielplatz gehen? Dazu ein kleiner Tipp: Mit den „Zeit statt Zeug"-Postkarten könnt ihr euch das wertvollste Geschenk wünschen: ihre Zeit – und zwar genau für die Art von Unterstützung, die ihr wirklich gut gebrauchen könnt.

„Zeit statt Zeug"-Postkarten. Bestellung über die Weleda Kundenbetreuung unter dialog@weleda.de

Babyflitterwochen: für den Neuankömmling eine Insel der Geborgenheit

Essen, Schlafen, Wärme spüren: Aller Anfang ist schwer außerhalb von Mamas Bauch.

Knapp zehn Monate waren du und dein Baby eins – kein Wunder, dass sich der neue Erdenbürger erstmal an die neue Welt gewöhnen muss. Die Ernährung über die Nabelschnur wird von einem Moment auf den anderen auf Milchversorgung umgestellt und die Verdauungsprozesse kommen in Gang. Alle Sinne, die in den vergangenen Monaten nur wenigen Reizen ausgesetzt waren, sind von all dem Trubel auf der Welt gefordert. Macht eurem Baby das Ankommen so angenehm wie möglich, durch viel Körperkontakt und Nähe – ein enges Nest, in dem es sich so geborgen fühlen kann wie in der Gebärmutter.

Kleiner Körper, große Umstellung

Auch wenn ihr euer Baby rund um die Uhr liebevoll umsorgt, ist es dennoch möglich, dass es sich in den ersten Wochen nicht so wohl fühlt. Schließlich ist es für den jungen Organismus eine enorme Umstellung, plötzlich außerhalb von Mamas Bauch zurechtzukommen. Diese Zeit, in der sich Körper und Seele erst langsam an die neue Situation anpassen, könnte man auch als „Gebärmutter-Heimweh" bezeichnen. Dazu können auch einige Stunden andauernde Schreiphasen gehören, in denen euer Baby untröstlich ist. Durch das Schreien gehen viele Winde ab und euer Baby verdaut häufig auch mehr als sonst. Der harte Bauch wird ebenfalls von dem übermäßigen Schreien hervorgerufen. Viele Eltern verwechseln diese Zeit mit Blähungen. Macht euch nicht allzu große Sorgen: Nur in seltenen Fällen liegen andauernden Schreiphasen tatsächlich Verdauungsstörungen mit Schmerzen zugrunde. Falls ihr euch dennoch unsicher seid, sprecht am besten mit eurer Hebamme oder eurem Arzt darüber.

Für mehr Informationen abonniere gerne unseren Schwangerschafts-Newsletter: weleda.de/schwanger

*In Deutschland (Quelle: unabhängige Marktforschungsstudie 2017, Deutschland)

Massagen mit dem Weleda Schwangerschafts-Pflegeöl sind auch nach der Schwangerschaft sinnvoll. Verwende das Schwangerschafts-Pflegeöl von Beginn der Schwangerschaft an bis sechs Wochen nach Ende der Stillzeit. Wenn du nicht stillst, bis sechs Wochen nach der Geburt. In dieser Zeit befindet sich der Körper noch in einer hormonellen Umstellung, die auch die Haut beeinflusst.

FÜRSORGE – AUCH FÜR DICH SELBST.

Niemand ist so abhängig und schutzbedürftig wie ein wenige Tage oder Wochen alter Säugling. Natürlich möchtest du jederzeit für dein Baby da sein. Aber an so einen 24-Stunden-Job muss man sich erst gewöhnen.

Entspannung zulassen

Versuch nicht, liegen gebliebene Hausarbeit um jeden Preis nachzuholen. Gönn dir lieber kurze Verschnaufpausen. Ein gutes Motto in den ersten Wochen ist „Schlafen, wenn das Baby schläft". Das geht zwar nicht immer, manchmal hilft aber auch einfach eine entspannende Dusche mit einer anschließenden Massage mit dem Weleda Schwangerschafts-Pflegeöl oder auch einfach nur eine Tasse Weleda Stilltee.

Einfach nur da sein

Du bekommst jetzt wahrscheinlich Ratschläge von allen Seiten, was so ein Kind braucht, um sich ideal zu entwickeln. Lass dich davon nicht aus der Ruhe bringen und vertrau deinem Instinkt. Wenn du unsicher bist, frag die Menschen, denen du vertraust, z. B. deine Hebamme, deine Kinderärztin oder eine gute Freundin, die schon Kinder hat und deren Umgang mit ihnen du magst.

SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF.

Viele Babys haben Schwierigkeiten, zur Ruhe zu kommen, obwohl sie müde sind. Das gilt besonders am frühen Abend, weil sie noch die Eindrücke des Tages verarbeiten. Ein wärmendes Bad mit dem Weleda Calendula Bad kann da wahre Wunder bewirken, denn es beruhigt und fördert so das Einschlafen.

Wachsen braucht Energie – auch nachts

Dein Baby hat in den ersten Wochen noch keinen geregelten Tag-Nacht-Rhythmus und wacht auch in der Nacht regelmäßig auf und möchte trinken. Das liegt daran, dass der kleine Körper ganz auf Wachstum und Entwicklung eingestellt ist. Die Energie, die es dafür benötigt, deckt Muttermilch optimal ab. Wenn du nicht stillen kannst oder möchtest, ist Pre-Nahrung eine Alternative. Anders als bei Erwachsenen reduziert sich der Energieverbrauch bei Babys im Schlaf nicht. Deshalb stellt euch darauf ein, dass euer Baby sich regelmäßig in Zeiträumen zwischen einer halben und bis zu vier Stunden melden wird.

Geborgen, satt & glücklich

Das Kleine hat jetzt nicht nur einen scheinbar unstillbaren Hunger, sondern sehnt sich vor allem nach Wärme und Geborgenheit. In euren Armen fühlt es sich sicher und bekommt die ganze Wärme, die es selbst noch nicht halten kann. Durch das Stillen oder Fläschchengeben im Arm bekommt euer Baby all das, was es braucht: Milch, Wärme und ganz viel Nähe.

Das Weleda Calendula Bad unterstützt die beruhigende, durchwärmende Kraft des Wassers für einen sanften Ausgleich nach einem aktiven Tag.

WENN EUCH DIE BABYDECKE AUF DEN KOPF FÄLLT.

Monatelang habt ihr euch ausgemalt, wie es sein wird, wenn das Baby endlich da ist. Und dann ist es so weit – und nichts ist mehr so, wie es mal war. Für die meisten verändert sich das Leben komplett. Die Veränderungen sind allerdings ganz individuell.

Hallo Baby-Alltag

Fakt ist: Das jüngste Familienmitglied hat viele Bedürfnisse, um die ihr euch rund um die Uhr kümmert. Eltern gehen mit dieser Situation ganz unterschiedlich um. Zum Beispiel gibt es Mütter oder Väter, die gerne mit den Kindern zu Hause sind und sich langsam an den Tagesablauf mit Baby gewöhnen. Wenn sich alles ein wenig eingependelt hat, nehmen sie wieder Kontakt zu Freunden auf. Alles ist zwar irgendwie anders und doch wieder nicht – alle fühlen sich damit wohl. Es gibt aber auch Elternteile, denen nach dem Wochenbett die Decke auf den Kopf fällt. Sie wollen nicht jeden Tag alleine mit dem Baby zu Hause sein. Wenn solche Gefühle entstehen, ist es wichtig, nach Lösungen zu suchen, um sich mit der neuen Situation wohler zu fühlen.

Tschüss Einsamkeit

Eine einfache Möglichkeit, um in Kontakt mit Gleichgesinnten zu kommen, sind die sozialen Netzwerke. Auch ein Rückbildungskurs kann ein guter Ort sein, um sich regelmäßig auszutauschen. Und wenn ihr euch schon so weit fühlt, euer Baby mal alleine zu lassen, engagiert einen Babysitter. Wichtig ist dabei natürlich, dass ihr dafür Menschen habt, denen ihr euer Vertrauen schenkt.

Unterstützt euch gegenseitig beim Ankommen in diesem neuen Lebensabschnitt und achtet auch auf eure Bedürfnisse. Und wenn einer traurig ist, redet darüber – miteinander oder mit guten Freunden.

STILLEN: DAS NATÜRLICHSTE DER WELT.

UNSERE TIPPS FÜR ENTSPANNTERES STILLEN:

Weleda Stilltee

Weleda Stillöl

Stillen ist die natürlichste Form und Muttermilch die optimale Nahrung für Babys. Das heißt aber nicht, dass es jedem von Beginn an leichtfällt. Bei einigen Frauen klappt es problemlos ab dem ersten Tag, bei anderen kann es Monate dauern, bis es optimal läuft.

Lass dir helfen

Unterstützung ist gerade am Anfang wichtig. In der Regel betreut dich deine Hebamme während der Wochenbettzeit und über die gesamte Stillzeit. Wenn du keine Hebamme hast, kannst du Kontakt zu freiberuflichen Stillberaterinnen mit IBCLC*-Ausbildung oder zu Stillberaterinnen der AFS** oder La Leche League aufnehmen. Auch Stillgruppen helfen bei Fragen und Problemen, hier sind übrigens auch Frauen willkommen, die ihr Baby nicht stillen.

Natürliche Unterstützung

Achte in der Stillzeit auch auf dein eigenes Trinkverhalten. Viel trinken ist gut, aber bitte nach Durstgefühl. Neben Wasser und beispielsweise Fruchtsaftschorlen eignet sich der Weleda Stilltee aus kontrolliert biologischem Anbau. Die milde Rezeptur mit Anis, Kümmel, Fenchel, Bockshornklee sowie Zitronenverbenenblättern hilft, deinen Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Trinke am besten bis zu drei Tassen täglich davon während der gesamten Stillzeit. Zur sanften Pflege der Brust eignet sich das Weleda Stillöl. Eine sanfte Massage fördert die Durchblutung und die Durchwärmung der Brust. Das wirkt sich auch positiv auf die Milchbildung aus.

Stillen oder nicht stillen?

Falls du während der Schwangerschaft unsicher bist, ob du stillen möchtest, wende dich an deine Hebamme oder besuche eine Stillgruppe. Sie können dir mit Sicherheit Antworten auf all deine Fragen geben, damit du die richtige Entscheidung treffen kannst.

*International Board of Lactation Consultant Examiners **Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen
Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

FÜR BABYS ZARTE HAUT:

Calendula Babycreme

Calendula Waschlotion
& Shampoo

Calendula Gesichtscreme
& Calendula Pflegecreme

ENTWICKELT FÜR DIE ZARTESTE HAUT DER WELT.

Ein neues Menschenkind ist auf der Welt und braucht euch von nun an fast rund um die Uhr. Da ist es gut, wenn ihr die essentiellen Dinge schon vor der Geburt angeschafft habt. Dazu gehört auch eine Babypflege für die zarte Haut eures Lieblings.

Pflege heißt Vertrauen

Wenn es um zarte Babyhaut geht, sollte man die verwendeten Rohstoffe mit großer Sorgfalt aussuchen. Mit diesem Anspruch entwickelte Weleda bereits vor über 50 Jahren Babypflegeprodukte mit der schützenden Wirkung der Calendula. Die Rezepturen der Calendula Pflegeserie wurden in Zusammenarbeit mit Hebammen speziell für die Bedürfnisse der Babyhaut konzipiert. Die Calendula-Blüten in Bio-Qualität werden von Hand gepflückt und stammen direkt aus dem Weleda Heilpflanzengarten oder von sorgsam ausgewählten, nachhaltig wirtschaftenden Partnern.

Immer gut geschützt

Die Weleda Calendula Pflegeserie umsorgt die Haut eures Babys optimal mit wertvollen Substanzen aus der Natur. Die Produkte schenken der schutzbedürftigen Babyhaut wohltuende Geborgenheit und umgeben die noch dünne Haut mit einer wärmenden Hülle. Gleichzeitig fördern sie die Entwicklung einer gesunden Haut und unterstützen ihre natürliche Widerstandskraft.

LIEBEVOLL GEPFLEGT VON KOPF BIS FUSS.

HEBAMMEN-EMPFEHLUNG Nr. 1*

Die Calendula Babycreme schützt wirksam vor Wundsein und pflegt gereizte und gerötete Haut im Windelbereich. Mit Zinkoxid.

Die Calendula Waschlotion & Shampoo reinigt besonders schonend, ohne auszutrocknen, und ist extra mild zu den Augen.

Die Calendula Gesichtscreme lässt sich gut verteilen und spendet Feuchtigkeit.

Die reichhaltige Calendula Pflegecreme schützt die Haut und pflegt trockene Stellen am ganzen Körper.

Die leichte Calendula Pflegemilch spendet Feuchtigkeit, hält die Haut geschmeidig und zieht schnell ein.

Das milde Calendula Pflegeöl parfümfrei hilft Hautreizungen und Wundsein vorzubeugen. Es eignet sich aber auch für die sanfte Babymassage.

Der Calendula Wind- und Wetterbalsam schützt die zarte Gesichtshaut bei rauer Witterung und Kälte.

Das Baby-Bäuchleinöl eignet sich für die sanfte Bauchmassage, welche die Verdauung eures Babys unterstützt.

Das Calendula Cremebad reinigt mild und unterstützt den natürlichen Schutzmantel der zarten Babyhaut, indem es rückfettend wirkt.

Ein warmes Bad mit dem Calendula Bad wirkt ausgleichend und fördert einen ruhigen Schlaf.

*In Deutschland (Quelle: unabhängige Marktforschungsstudie 2017, Deutschland)

Calendula Pflegeöl parfümfrei
& Calendula Pflegemilch

Calendula Wind- und Wetterbalsam
& Baby-Bäuchleinöl

Calendula Bad
& Calendula Cremebad

EFFEKTIVE HILFE FÜR HOCHSENSIBLE BIS NEURODERMITISCHE HAUT:

Weisse Malve Babycreme

Weisse Malve Gesichtscreme

Weisse Malve Pflegelotion

Die Weisse Malve Pflegeserie ist auch für sensible Erwachsenenhaut geeignet.

Extrakt aus der Malvenwurzel wirkt reizmildernd, feuchtigkeitsspendend und hilft, irritierte Haut zu besänftigen.

HILFE FÜR HOCH-SENSIBLE HAUT.

Die Haut mancher Babys ist besonders empfindlich, trocknet schnell aus, zeigt schuppige Hautstellen und juckt. Die parfümfreie Weisse Malve Pflegeserie kann hier helfen, denn sie umgibt besonders sensible Haut mit einer besänftigenden Hülle. Auszüge aus weißer Malve in Bio-Qualität und Stiefmütterchen beruhigen die Haut bei Rötungen und Juckreiz – rückfettende Pflanzenöle bewahren die Feuchtigkeit hochsensibler bis neurodermitischer Haut.

Aufatmen für sensible Haut

Die Weisse Malve Babycreme schützt und regeneriert wirksam gereizte Haut im Windelbereich. Die Creme mit Zinkoxid wurde speziell für empfindliche Haut entwickelt und schützt vor Nässe und neuen Reizungen. So beugt sie Wundsein im Windelbereich vor.

Die Weisse Malve Gesichtscreme pflegt intensiv und reguliert den Feuchtigkeitsgehalt empfindlicher Gesichtshaut. Die Hautschutzfunktion wird gestärkt, gereizte Haut wird beruhigt und Juckreiz gelindert.

Die Weisse Malve Pflegelotion beruhigt und kühlt die Haut angenehm und pflegt hochsensible bis neurodermitische Haut mit Kokos- und Sesamöl. Sie spendet intensiv Feuchtigkeit und lindert Hautirritationen und Juckreiz.

WELEDA
Seit 1921
WILL-
KOMMEN
IM
TEAM,
BABY!
weleda.de/schwangerschaft
Art. Nr. 008242M1