



## Die etwas anderen Wochenbett-/ „Chindsbett“-Wünsche

Oft kann man ja schon viele Sachen ausleihen und benötigt gar nicht mehr so viel für das Baby! Daher möchte ich Dir hier einige Tipps geben, was man sich sonst noch so wünschen könnte, schliesslich wird ja nicht „nur“ ein Kind geboren, sondern auch eine Mutter!

- **Ein schönes Tuch**-> Nach der Niederkunft fühlt sich dein Bauch leer und unförmig an -> im Ayurveda wird empfohlen, nach der Geburt ein Tuch straff aber nicht zu eng um den Bauch zu binden um den inneren Organen zu helfen ihren Platz wieder zu finden.
- **Eine bequeme Hose**-> Ich weiss, man kann es kaum erwarten endlich aus diesen Umstandshosen zu kommen. Daher wünsche Dir doch eine ganz bequeme aber doch eine wieder etwas weiblichere Yoga Hose...damit du das Frausein wieder etwas mehr spüren kannst.
- **Verteile „Gutscheine“** an deine Verwandten und Freunde um Dir eine Unterstützung im Haushalt (eine Mahlzeit kochen, die Wäsche machen usw.) während dem Wochenbett zu sein. Denn putzen und kochen werden sicher nicht zuoberst auf deiner „To do“-Liste sein. So könnt ihr eure „Kennenlernzeit“ in vollen Zügen geniessen.
- Und vergiss nicht was dein Körper gerade leistet-> **Wünsch dir doch einen Gutschein von Frau-wohl-sein** für eine Wochenbett-Massage. Ich komme sehr gerne zu Dir nach



Hause um Dir eine kleine Extraportion Wohlbefinden zu schenken.

- **Massage für das kleine Wunder**-> Lass Dir ein schönes ayurvedische Öl dafür schenken. So kannst Du das kleine Zwerglein gleich vom ersten Moment an mit der ganzen Kraft der ayurvedischen Ölen unterstützen! Und natürlich gibt es auch hier einen Gutschein, wenn Du oder natürlich auch der Papa das mit dieser Kindermassage doch noch bei jemanden sehen möchte! ;-)

Hoffe, ich konnte Dir noch eine kleine Unterstützung sein und ich bin überzeugt, dass Dir noch ganz viele andere Sachen in den Sinn kommen...

Herzliche Grüsse

deine Frau wohl-sein

Tatjana