

Marie Comia

Mini-Guide
 für dein
Wochenbett

7 Impulse für mehr Ruhe
und Geborgenheit



Schön, dass du da bist

Liebe (werdende) Mama,

Herzlichen Glückwunsch –
bald hältst du dein kleines Wunder in den Armen! 🎉

Das Wochenbett kann sich überwältigend anfühlen – so vieles ist neu, und gleichzeitig möchtest du einfach nur Ruhe und Nähe genießen.

🌸 Mit diesem Mini-Guide bekommst du **7 einfach umsetzbare Impulse**, die dich dabei unterstützen, dein Wochenbett entspannter, leichter und liebevoller zu erleben.

Atme tief durch – du schaffst das. Und du musst es nicht alleine schaffen ❤️

Deine Marie



✨ Impuls #1:

Die Mini-Wochenbett-Checkliste

- ☐ Still-BH's oder Stilltops (4-5 Stück)

- ☐ Netzunterhosen & Vlies-Einlagen für den Wochenfluss

- ☐ Bequeme Kleidung, in der du dich wohlfühlst

- ☐ Stillkissen für dich und dein Baby

- ☐ Schokolade oder andere kleine Snacks (ja, das ist ernst gemeint 😊)

- ☐ Eine neue Serie oder ein Buch, das dich entspannt

👉 Extra-Tipp: Alles, was fehlt, kann dein Partner noch schnell besorgen.
Dein Job: Ruhen & Bonding mit dem Baby.



✨ Impuls #2:

Do's & Don'ts fürs Wochenbett

Do's - gönn dir

Schlaf, wenn dein Baby schläft

Essen im Bett oder auf der Couch

Handy aus oder Flugmodus (nur für Erinnerungsfotos nutzen)

Lass deinen Partner die Klingel & den Haushalt managen

Don'ts - lass es bleiben

Zu viel Besuch in den ersten Tagen

Putzen oder Wäsche machen, wenn das Baby schläft

An dir zweifeln oder „Dr. Google“ stundenlang befragen

Stillen nach Uhr (statt nach Bedarf)

☞ Denk dran: Dein Körper leistet gerade Großartiges.

Alles darf langsam gehen.



✨ Impuls #3:

Power-Snacks für Zwischendurch

Essen ist Energie – gerade jetzt! Hier zwei einfache Rezepte:

Stillkugeln (ca. 100 Stück):

- 200 g Mandeln
- 200 g Cashews
- 300 g Datteln
- 300 g getrocknete Aprikosen oder Rosinen
- 2 EL Kokosöl

→ Alles mixen, zu kleinen Kugeln rollen, in Kokosraspeln oder Kakao wälzen. Im Kühlschrank haltbar (oder portionsweise einfrieren).



Bananen-Mandel-Smoothie (4 Gläser):

- 4 Bananen
- 8 EL Mandelmus
- 240 ml Mandeldrink
- 2 TL Zimt
- 4 EL Schokostückchen

→ Mixen, Schokostückchen unterrühren – fertig!



☞ Beide Rezepte liefern dir schnelle Energie, ohne dass du viel Zeit in der Küche verbringen musst.



✨ Impuls #4:

Der Partner-Quick-Guide

Druck ihn aus & häng ihn an den Kühlschrank. Dein Partner weiß dann sofort, wie er dich unterstützen kann:

1. Ruhe sichern:

Besuch managen, Handy stummschalten, Klingel ignorieren.

2. Alltag übernehmen:

Essen bringen, Getränke auffüllen, kleine Erledigungen machen.

3. Emotional da sein:

Einfach da sein, zuhören, trösten, nicht alles „lösen“ wollen.

☞ Das Wochenbett ist Teamarbeit – du bist nicht allein.



✨ ✨ Impuls #5:

Erste Hilfe beim ersten Besuch

Besuch ist schön – aber **bitte zu deinen Bedingungen:**

- Max. 30–60 Minuten
- Bitte etwas zu essen mitbringen
(z. B. Kuchen oder ein warmes Abendessen)
- Kein Baby-Herumreichen, wenn du das nicht willst
– dein „Nein“ ist okay!
- Rückzug mit Baby ist erlaubt
– dein Partner hält in der Zeit die Stellung

✨ ✨ Impuls #6:

Mini-Entspannungs-Übung

**Schließe für 2 Minuten die Augen.
Atme tief ein, zähle bis 4 – halte kurz inne
– atme langsam aus, zähle bis 6.
Stell dir vor, wie du Kraft tankst mit
jedem Atemzug.**

👉 Wiederhole 3x täglich, auch wenn dein Baby neben dir liegt.



✨ ✨ Impuls #7:

Real Talk – es muss nicht perfekt sein

Niemand erwartet, dass du alles kannst. Tabuthemen wie Wochenfluss, Dammverletzungen oder Stillprobleme gehören genauso dazu wie Glücksgefühle.

Das Wichtigste: **Du bist genug.** Dein Baby braucht keine perfekte Mama – sondern dich. ❤️

💡 Dein nächster Schritt

Dieser Mini-Guide ist nur ein erster Vorgeschmack. Wenn du dir einen klaren, liebevollen Fahrplan für dein Wochenbett wünschst – mit Checklisten, Rezepten, Partner-Strategien, Entspannungsübungen und ehrlichem Real Talk – dann ist mein Online-Programm „Dein Wochenbett“ genau das Richtige für dich.

👉 [Hier klicken und mehr erfahren](#)

Damit dein Wochenbett nicht chaotisch, sondern ruhig, erholsam und voller schöner Erinnerungen wird.

Hey meine Liebe 🌸

Denk immer daran: Du darfst Grenzen setzen, Hilfe annehmen und dir Ruhe gönnen. Das ist kein Luxus – sondern die beste Investition in dich und dein Baby.

Alles Liebe für dich & dein Wochenbett

Deine Marie