Dein Wochenbett-Netzwerk

Unterstützung planen, bevor der Alltag beginnt.

Essen & Haushalt

- ☐ Wer bringt Mahlzeiten oder erledigt Einkäufe?
- ☐ Wer übernimmt Wäsche, Aufräumen und andere Alltagsaufgaben?
- ☐ Wer koordiniert Hilfe, damit ich nicht jede Anfrage selbst organisieren muss?

Ruhe & Besuche

- ☐ Wie möchten wir Besuche und Ruhezeiten gestalten?
- ☐ Wer hilft dabei, unsere Wünsche freundlich zu kommunizieren?
- ☐ Wie verteilen wir Aufgaben, damit Erholung möglich wird?

Familie & persönliche Begleitung

- ☐ Wer unterstützt Geschwisterkinder oder andere Familienmitglieder?
- ☐ Mit wem kann ich reden, wenn ich Austausch oder Entlastung brauche?
- ☐ Welche praktische oder emotionale Begleitung wünsche ich mir von einer Doula?

Meine Kontaktliste

- ☐ Hebamme: _____
- ☐ Doula / persönliche Unterstützung: _____
- ☐ Organisation / Einkäufe / Mahlzeiten: _____

Planungshilfe für persönliche Gespräche. Keine medizinische Beratung.
Doula-Begleitung ergänzt die Betreuung durch Hebammen sowie Ärztinnen und Ärzte.