

Hi, ich bin *Laura* ♡

- ♡ Mama von zwei Jungs und aktuell mitten in meinem **zweiten Wochenbett**.
- ✦ Nach einer intensiven ersten Babyzeit und einer ungeplanten Autogeburt bei Baby #2 erlebe ich gerade **vieles nochmal neu** – manches entspannter, manches überraschender.
- ✧ Ich liebe **nährstoffreiche Ernährung**, einfache **Low-Tox-Lösungen** und Dinge, die den Familienalltag wirklich **leichter** machen.

crunchy, but make it chill 🌿



WOCHENBETT GUIDE

Meine Wochenbett *Essentials*

*Nicht alles, was man kaufen kann.
Sondern das, was ich wirklich gerne griffbereit habe.*

Recovery-Helfer, warmes Essen, unkomplizierte Snacks und kleine Dinge für ruhigere Nächte. Alles aus meinem echten zweiten Wochenbett — persönlich, praktisch und ohne Anspruch auf Perfektion.

01 Recovery-Helfer

02 Warmes Essen

03 Unkomplizierte Snacks

04 Ruhigere Nächte

.....

*Nimm mit, was zu dir passt.
Lass weg, was zusätzlichen Druck macht.*

Recovery, aber *unkompliziert*

Ich wollte im Wochenbett keine komplizierte Recovery-Routine — nur Dinge, die sich wirklich angenehm anfühlen.



Motherlove Regenerationsspray

Mein persönlicher Favorit direkt nach der Geburt. Ich mochte vor allem, dass ich es einfach aufsprühen konnte — ohne viel vorbereiten oder anfassen zu müssen.

Hamamelis

Schafgarbe

Lavendel

Aufsprühen, durchatmen, fertig.



Wärme bei Nachwehen

Was ich diesmal wirklich unterschätzt habe: **die Nachwehen.** Bei Baby #2 waren sie deutlich heftiger als beim ersten Mal — teilweise empfand ich sie sogar schmerzhafter als die Geburtswehen, einfach weil sie über 3-4 Tage immer wieder kamen.

Mir haben **Wärme, Ruhe und konsequentes Veratmen** am meisten geholfen.

Meine Favoriten:

Wärmflasche

Kirschkernkissen

Panties, Einlagen & Co.



Wiederverwendbare Wochenbett-Panties

In den ersten Tagen waren sie für mich **eines der angenehmsten Dinge überhaupt**. Ich habe zwei wiederverwendbare Panties und fand sie deutlich gemütlicher als Einweg.

MyClarella / dm

19,95 €

85 % Polyamid

→ bequem und praktisch, aus Low-Tox-Sicht aber nicht meine erste Wahl.

The Female Company

24,90 €

78 % Micro Modal Air, 22 % Elasthan · Zwickel: 100 % Baumwolle

→ für mich die materialbewusstere Option.

Wenn beide Panties in der Wäsche waren, habe ich auch zu **Einweg-Wochenbettwäsche** gegriffen, die ich geschenkt bekommen hatte.

Mein Tipp: Ein kleines Pack Einweg-Panties als Backup zuhause zu haben, finde ich absolut sinnvoll.

Der Umstieg auf Periodenunterwäsche

Sobald der Wochenfluss deutlich weniger wird, steige ich auf **Periodenunterwäsche** um. Wann genau, ist total individuell – bei K1 war das so ab Woche 3-4 (meine Wochenbett-Blutung ging insgesamt ca. 6-7 Wochen), bei K2 schon in der 2. Woche. Für mich ist das dann angenehmer, als weiterhin diese riesigen „Surfbretter“ in der Wochenbett-Panty zu tragen. 🤪

Wobei ich ehrlich sagen muss: Die großen Wochenbett-Einlagen finde ich immer noch angenehmer als die kleineren Einlagen danach – die verrutschen bei mir ständig.

Stärkerer Wochenfluss

→ Wochenbett-Panty + große Einlage

Weniger Wochenfluss

→ Periodenunterwäsche

Eine *Hebammenweisheit*, die mir schon bei K1 mitgegeben wurde

„1. Woche im Bett,
2. Woche auf dem Bett,
3. Woche um das Bett herum.“

— für beste Rückbildung, Recovery und Erholung

Im zweiten Wochenbett merke ich jetzt, wie schwierig das ist — läuft doch der Familienalltag nebenher und man sieht ständig Dinge, die man gerne erledigt hätte. **ABER: Diese wertvolle Zeit kommt nie wieder und geht eh so schnell vorbei.**

EHRLICHER EINBLICK

Po-Dusche: Must-have?

Bei K1 fand ich sie **essenziell** — gerade bei den ersten Toilettengängen, um den Urin zu verdünnen und das Brennen angenehmer zu machen. Bei K2 habe ich sie fast gar nicht gebraucht.

Ich würde sie trotzdem empfehlen — aber sie gehört für mich nicht zu meinen absoluten Top Essentials.

Komfort zuerst. Perfektion darf warten.

Was bei uns im Wochenbett auf dem Tisch stand

... bzw. bei mir im Bett

Ich wollte vor allem **warm, unkompliziert und nährstoffreich** essen – nichts, was viel Vorbereitung braucht.

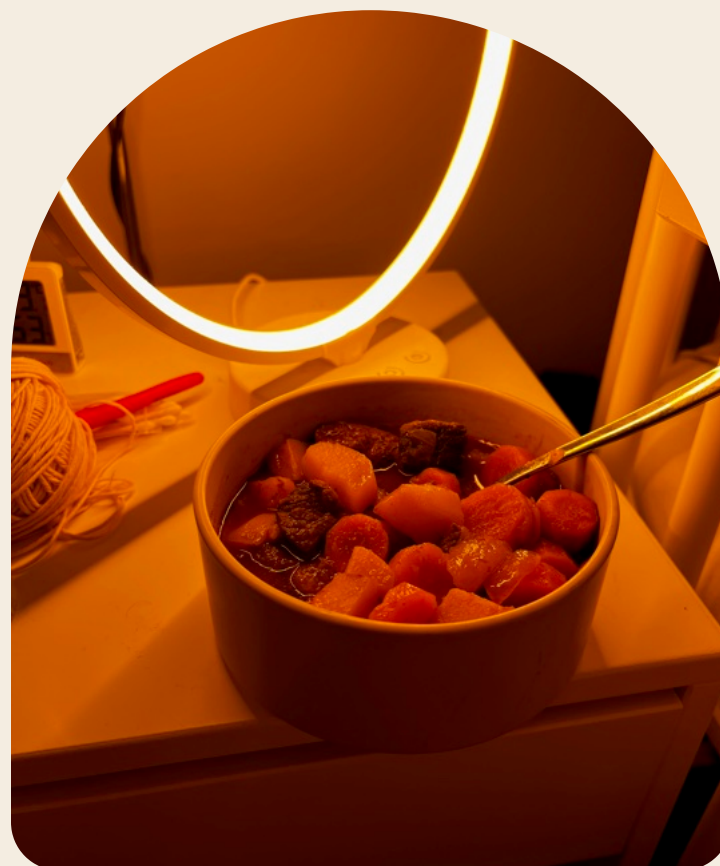
- Eintöpfe & Suppen
- Schmorgerichte
- Reisgerichte
- Warmes Frühstück
- Vorbereitete Brühen
- Gerichte, die sich gut einfrieren lassen



Warm und sättigend war mir wichtiger als „perfekt gesund“.

Unser TK-Inventar – vorgekocht & eingefroren

- ✓ Linsensuppe
- ✓ Bolognesesauce
- ✓ Leber-Bolognesesauce
- ✓ Süßkartoffel-Grünkern-Curry
- ✓ Dhal (zwei flache Behälter)
- ✓ Tomatensuppe in True-Fruits-Flaschen
- ✓ Gemüse-Nudel-Auflauf-Base
- ✓ Lasagne roh
- ✓ Hackbällchen gebraten, zum Aufwärmen in Sauce
- ✓ Hühnchenfrikassee



Mein Prinzip: lieber vorkochen als im Wochenbett planen.

Mein wärmender Wochenbett-Tee

Jujube + Goji Berry Tea



Zutaten

- ◆ 6–8 getrocknete Jujube-Datteln
- ◆ 1–2 EL Goji-Beeren
- ◆ 3 Tassen Wasser
- ◆ optional frischer Ingwer oder eine Zimtstange

Zubereitung

- 1 Jujube-Datteln und Goji-Beeren kurz abspülen.
- 2 Mit Wasser aufkochen, anschließend die Hitze reduzieren und ca. 20–30 Minuten sanft köcheln lassen.
- 3 Abseihen und warm trinken.

Warum Jujube im Wochenbett?

Jujube – oft auch rote Dattel oder chinesische Dattel genannt – wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin seit Langem als wärmendes und stärkendes Lebensmittel verwendet. Gerade rund um Schwangerschaft und Wochenbett findet sie in vielen traditionellen Rezepten ihren Platz.

Die roten Früchte schmecken mild-süß und liefern unter anderem Kohlenhydrate, Ballaststoffe und verschiedene Mikronährstoffe. In der TCM wird Jujube traditionell mit „Qi“ und „Blut“ in Verbindung gebracht – und gern in Phasen genutzt, in denen der Körper viel geleistet hat und wieder zu Kräften kommen soll.

Zusammen mit Goji-Beeren entsteht daraus für mich vor allem eins: ein warmer, unkomplizierter Tee, der sich im Wochenbett einfach gut anfühlt – und dazu noch super lecker schmeckt.

Für mich weniger „Supplement“ und mehr ein kleines wärmendes Wochenbett-Ritual.

Meine Top 3 *Still-Snacks*

1



WHACKY Beef Sticks

Super Proteinquelle für den Hunger zwischendurch. Ja, verarbeitet — aber praktisch, sättigend und mit einer Hand beim Stillen essbar. **Plus: ohne Nitritpökelsalz.**

proteinreich

griffbereit

one-hand snack

2



Lini's Bites Pralini

Mein Favorit für den süßen Hunger. Cremig, schnell griffbereit und für mich eine schöne Alternative, wenn ich etwas Süßes möchte.

vegan

glutenfrei

ohne raffinierten Zucker

3



Meine Nussmischung

Haselnüsse, Walnüsse und Mandeln. Nach Bedarf ein paar Rosinen dazu — bevorzugt ohne Sonnenblumenöl. Wenn ich keine eigene Mischung mache, nehme ich gern eine von dm oder Alnatura.

Still-Snacks müssen bei mir vor allem eins sein: erreichbar.

Mein kleines Nacht-Setup

Lichtblock Rotlicht

Für nächtliches Stillen, Wickeln oder kurz orientieren, ohne direkt grelles Licht anzumachen. Ich mag besonders, dass es **klein, schnell griffbereit** und nachts einfach angenehmer ist.

weniger Licht

weniger Reiz

schnell wieder runterfahren

Daneben griffbereit

- ✓ Wasser
- ✓ Snack
- ✓ Windel + Tuch
- ✓ Handy gedimmt / eher auf Abstand



Je weniger ich nachts suchen muss, desto besser.

zum Schluss 

Du brauchst nicht alles.

Das hier sind keine „Must-haves“, ohne die dein Wochenbett nicht funktioniert. Es sind einfach Dinge, die mir geholfen haben, meinen Alltag ein bisschen **leichter, wärmer und entspannter** zu machen.

crunchy, but make it chill 

Mehr ehrliche Einblicke, Rezepte und Postpartum Thoughts
findest du bei

@laura.nestgesund