



Achtsam und
liebevoll begleitet
als Familie
zusammenwachsen.

HURRA, DEIN GESCHWISTERCHEN IST DA!
**DER WOCHENBETT-KALENDER
FÜR GESCHWISTERKINDER**

Eine Idee von Anna Pietsch – Mütterpflegerin in Leipzig
mit Illustrationen von Lisa Vogel



3 – 10
Jahre

WARUM DIESER KALENDER

LIEBE ERWACHSENE,

als Mütterpflegerin entlaste ich Frauen und deren Familien in der Wochenbettzeit. Eine von ihnen inspirierte mich 2018 zu meiner Kalender-Idee und so entstand dieser einzigartige und liebevoll illustrierte Wochenbett-Kalender, der die großen Geschwisterkinder durch die ersten drei Wochen nach der Geburt begleitet. Ganz egal, ob sie zum ersten Mal ein kleines Geschwisterchen bekommen oder es schon erlebt haben – wenn ein neues Kind in die Familie geboren wird, dann stellt sich gefühlt die ganze Welt auf den Kopf.

Gerade in den ersten Wochen braucht vor allem die Mutter Ruhe und Zeit, sich von Schwangerschaft und Geburt zu regenerieren und auf die neue Situation einzustellen. Auch das Neugeborene muss sich nach und nach an dieses Leben anpassen können. Die Wochenbettzeit ist genau dafür da und sie ist ein stetiger Prozess mit vielen bunten Facetten, Höhen und Tiefen, Erfolgen und Rückschlägen.

Mein Kalender bringt den großen Kindern diese besondere Lebensphase näher. Kindgerecht und anschaulich vermittelt er vielfältiges Wissen rund um die Wochenbettzeit. Die Geschwisterkinder erfahren, was ihre Mutter und das Geschwisterchen genau jetzt brauchen. Aber auch ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle haben ihren Platz. Sie können das Wochenbett selbst aktiv mitgestalten und mit einfachen Gedankenreisen und spielerischen Aufgaben ihr kleines Geschwisterchen besser kennenlernen.

Besprecht gemeinsam mit den Kindern Tag für Tag ein Kalenderblatt und unterstützt sie gerne. Je nach Situation könnt ihr auch eine Anregung verschieben oder ganz ausfallen lassen. Es soll bei den vielen wundervollen, aber auch herausfordernden Momenten des Zusammenwachsens als Familie eine liebevolle und achtsame Begleitung sein und kein anstrengendes Abmühen.

Allen Beteiligten wünsche ich viel Freude mit meinem Kalender und viel Geduld und Wertschätzung in der Wochenbettzeit.

ALLES LIEBE  ANNA PIETSCH

IMPRESSUM

© Anna Pietsch
Georg-Schwarz-Straße 114, 04179 Leipzig
I. Auflage 2023

Wochenbett.Kultur
✉ info@wochenbett-kultur.de
📷 [wochenbett.kultur](https://www.wochenbett-kultur.de)
www.wochenbett-kultur.de

Illustrationen und Layout: Lisa Vogel
www.lisavogel-illustration.de
📷 [lisavogel_illustration](https://www.lisavogel-illustration.de)

Lektorat und Korrektorat: Dagmar Rübsam-Haug

ISBN 978-3-00-074467-9




HURRA, ES IST DA!

HALLO DU, HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM KLEINEN GESCHWISTERCHEN!



Wie schön, dass dich mein Kalender in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt deines Geschwisterchens begleiten wird. Viele nennen diese besondere Zeit auch „das Wochenbett“. Wird ein neues Kind in die Familie geboren, kann es sich anfühlen, als würden die Gefühle Achterbahn fahren oder als würde die Welt auf dem Kopf stehen. Nichts ist mehr so wie noch am Tag vor der Geburt, es verändert sich mit einem Mal so viel.

Da ist es also ganz normal, dass du viele verschiedene Gefühle und Gedanken hast. Bestimmst bist du sehr aufgeregt, dass nun dein kleines Geschwisterchen da ist. Vielleicht spürst du auch ganz viel Freude. Aber vieles wird sich für dich noch neu und fremd anfühlen. Nicht immer ein schönes Gefühl. Manches hast du dir vielleicht auch ganz anders vorgestellt und wunderst dich jetzt. Keine Sorge, das darf alles sein, wenn nun ein neues Baby zu deiner Familie dazugehört!



Dieser Kalender kann dir drei Wochen lang jeden Tag dabei helfen zu verstehen, warum manches im Wochenbett anders ist, warum sich deine Mama nun viel ausruhen sollte oder warum du dich so fühlst, wie du dich eben fühlst. Du erfährst Spannendes über das Baby und deine Mama, kannst deiner Mama viel Gutes tun und dein Geschwisterchen immer besser kennenlernen. Du findest Rätsel, Bilder zum Ausmalen und Ausschneiden und ganz viel zum Ausprobieren. Lass dir gern alles von den Erwachsenen vorlesen und auch helfen, wenn du möchtest.

Ich wünsche dir viel Freude dabei,
jeden Tag den Kalender umzublättern
und etwas Neues zu entdecken!



„WARUM HEIßT ES EIGENTLICH WOCHENBETT“

In der Zeit nach der Geburt verändert sich wirklich viel. Deine Mama ist plötzlich Mutter von einem weiteren Kind. Ihr Bauch wird jetzt von Woche zu Woche wieder etwas kleiner. Gemeinsam mit dem Baby übt sie das Stillen oder das Füttern mit der Flasche. Es braucht viel Zeit und Ruhe, damit sich alles so verändert, dass deine Mama bald wieder mehr Kraft hat.

Und was denkst du, wo kann sie sich am besten ausruhen? Genau, im kuscheligen Bett. Gerade in den ersten Tagen nach der Geburt wird sie dort am meisten sein und nicht nur zum Schlafen. Natürlich steht sie ab und zu auf, um auf die Toilette zu gehen, sich zu waschen und neue Kleidung anzuziehen. Aber für anderes hat sie noch wenig Kraft. Du kannst immer schauen, dass sie etwas zu trinken an ihrem Bett stehen hat. Auch Essen im Bett ist jetzt erlaubt!



Wie wäre es also mit einer Einladung zum Picknick im Bett? Schneide das untere Stück Papier an der gestrichelten Linie ab. Deine Mama kann dort aufschreiben, was sie sich wünscht. Und dann habt viel Spaß beim gemütlichen Essen im Bett!



LIEBE MAMA, HEUTE MACHT DIE GANZE FAMILIE EIN PICKNICK IM BETT UND
DU DARFST HIER AUFSCHREIBEN, AUF WAS DU APPETIT HAST:

.....

„ZEIT MIT DEINEM GESCHWISTERCHEN“

Wenn das Baby gerade ganz entspannt und ruhig ist, dann kannst du dich ein bisschen mit ihm beschäftigen. Frag vorher deine Mama, ob es in Ordnung ist. Vielleicht darfst du es in den Arm nehmen oder du legst dich neben es. Wie riecht es? Wo schaut es hin? Wenn es gerade schläft, träumt es vielleicht?

Streichle ganz vorsichtig die kleinen Hände, gib einen sanften Kuss auf den Kopf und summe oder singe deinem Geschwisterchen ein schönes Lied. Du kannst dem Baby auch gern erzählen, wie es ist, ein großes Geschwisterkind zu sein. Es wird dir gern zuhören, es kennt deine Stimme ja schon aus dem Bauch. Wenn du dabei ganz sanft bist und ruhig redest, dann ist es für das Baby am angenehmsten.

Vielleicht sagst du auch dem Baby, was ihr später alles zusammen machen werdet, wenn es größer geworden ist. Male deine Ideen in die Gedankenblasen!

