



CHRISTLICHE  
KRANKENKASSE

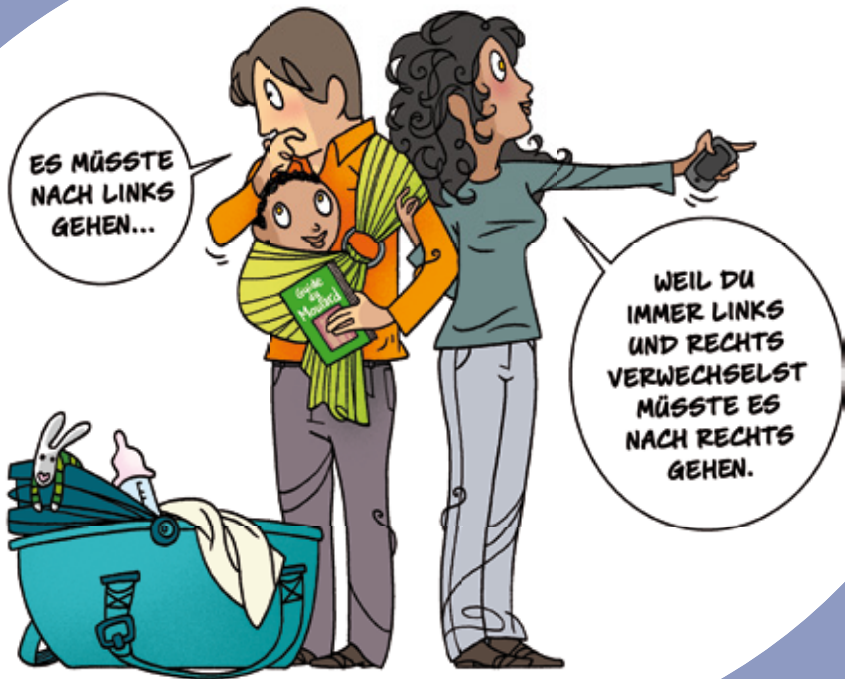


Happy  
Birth

Auf die Plätze, fertig...  
Baby kommt



Eine Veröffentlichung von Gesundheitsinfo/Infor Santé,  
dem Gesundheitsförderungsdienst der CCK [cck-mc.be/gesundheitsinfo](http://cck-mc.be/gesundheitsinfo).



ES MÜSSTE  
NACH LINKS  
GEHEN...

WEIL DU  
IMMER LINKS  
UND RECHTS  
VERWECHSELST  
MÜSSTE ES  
NACH RECHTS  
GEHEN.

# Auf dem Weg zu neuen Abenteuern

Nach der Geburt Ihres Kindes beginnt eine fabelhafte Reise. Freude, ein Hoch der Gefühle aber auch Müdigkeit und Sorgen...

Um Sie zu unterstützen, Ihre Fragen zu beantworten, bieten wir Ihnen:

- › **praktische Unterlagen** zu zahlreichen Situationen, denen Sie im Alltag begegnen werden,
- › **Hörbeiträge:** Ratschläge, Erfahrungsberichte und Tipps, um Sie während Ihres Abenteuers optimal zu begleiten

Sie sind in sechs Kategorien eingeteilt:

- Auf dem Weg zu neuen Abenteuern
- Jetzt, wo das Baby da ist, müssen wir uns organisieren
- Jetzt, wo das Baby da ist, dürfen wir uns selbst nicht vergessen
- Und wir als Paar in diesem ganzen Unterfangen?
- Vom Traum zur Wirklichkeit
- Wen können wir um Hilfe bitten?



In Ruhe im Podcast auf  
[ckk-mc.be/happybirth-podcast](https://ckk-mc.be/happybirth-podcast)  
anhören.

Weitere Gesundheitstipps?

Besuchen Sie [ckk-mc.be/happybirth](https://ckk-mc.be/happybirth)

ICH HÄTTE NICHT  
GEDACHT DAS SO  
EIN KLEINES BABY  
SO VIEL PLATZ  
BEANSPRUCHEN  
WÜRD E.



# Jetzt, wo das Baby da ist, müssen wir uns organisieren



## Dann fahren wir mal los!

Das Stichwort nach der Geburt Ihres Kindes, besonders beim ersten, ist **ORGANISATION**.

Mit dem Baby das Haus zu verlassen, ist zum Beispiel manchmal eine echte Expedition, da muss an so vieles gedacht werden, um nichts zu vergessen!

Um sich den Kopf nicht zu zerbrechen, bewahren Sie diese Liste in Ihrer Wickeltasche auf und gehen Sie diese Liste durch, bevor Sie das Haus verlassen:



Weitere Informationen finden  
Sie im Podcast unter  
[ckk-mc.be/podcast-organisation](http://ckk-mc.be/podcast-organisation).

- Windeln
- Wischtücher oder Baumwolltücher
- Reinigungsmilch oder Babyöl
- Ein Tuch
- Babyflasche, Wasser und Milchpulver
- Ein Snack (für die Älteren): Früchte, Brote, ...
- Ein Lätzchen
- Ersatzsauger und eine Decke
- Wechselkleidung, Schlafanzug, ...
- Eine Tasche (für schmutzige Wäsche, Einwegwindel...)
- Ihre kleine Notfall-Apotheke
- Je nach Wetterlage vervollständigen: \_\_\_\_\_

---

---

---



ES GIBT  
NICHTS BESSERES  
ALS MAL ABSTAND  
ZU NEHMEN UND  
AUFZUTANKEN.

# Jetzt, wo das Baby da ist, dürfen wir uns selbst nicht vergessen

## Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst

Ihrer Familie und Ihren Freunden fehlt es an Geschenkideen zur Geburt? Schlagen Sie einfach mal diskret einen Gutschein der ganz anderen Art vor...

Manchmal erhalten wir bei einer Geburt die unmöglichsten Geschenke. Aber was Sie am meisten brauchen ist Zeit! Was wäre, wenn Ihre Familie und Freunde Ihnen eine Art Zeitguthaben anbieten würden?

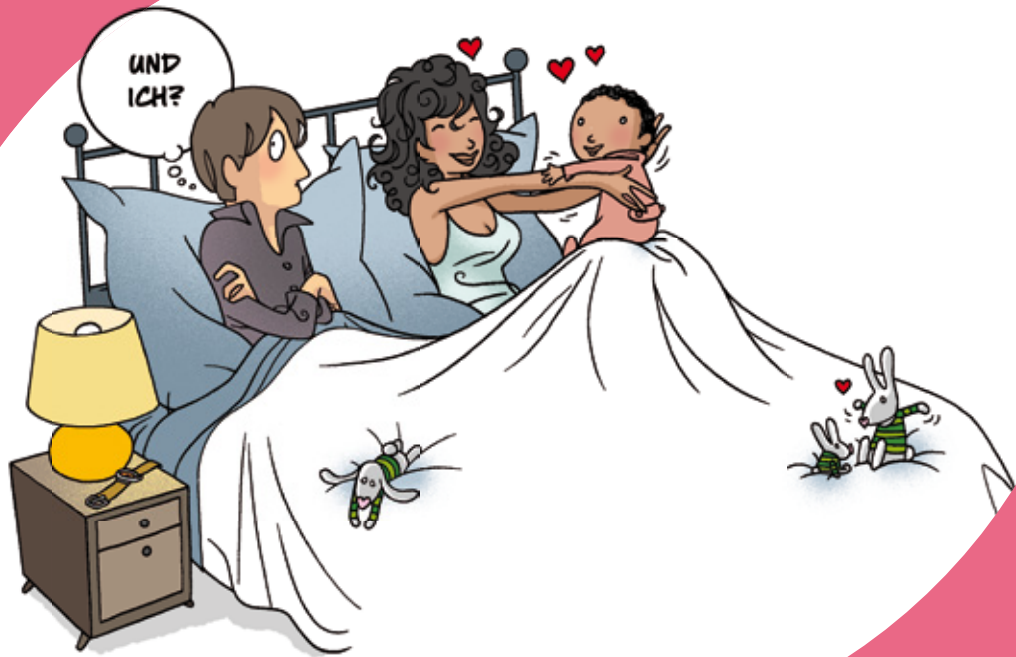
Weitere Informationen finden Sie im Podcast unter [ckk-mc.be/podcast-zeit](http://ckk-mc.be/podcast-zeit).



## *Gutscheine für*

- ein Babysitting für einen Friseurtermin,
- eine Mahlzeit, die zu Ihnen nach Hause geliefert wird,
- eine Suppe,
- einmal Thermalbad, Sauna, Massagen, usw.,
- Bügeln oder jede andere Haushaltsarbeit,
- ein Babysitting für einen romantischen Abend im Restaurant mit ihrem Partner,
- Schönheitspflege zu Hause,
- ...





# Und wir als Paar in diesem ganzen Unterfangen?

## Liebling, wir müssen reden...

Sie sind ein Team, Sie kennen sich so gut, Sie und Ihr Partner.

Aber gibt es nicht auch Momente der Spannung, Meinungsverschiedenheiten oder Missverständnisse zwischen Ihnen?

Wenn es eine Zeit gibt, in der Sie Ihre Wünsche, Ihre Emotionen, Ihre Gefühle, Ihre Schwierigkeiten, ... teilen sollten, ohne die kleinen Aufmerksamkeiten zu vergessen... dann ist es jetzt!



Weitere Informationen finden  
Sie im Podcast unter  
[ckk-mc.be/podcast-paar](http://ckk-mc.be/podcast-paar).

*Danke, dass du...*

*Ich wollte dir  
nur sagen, dass...*

*Mir fehlt es jetzt nur an...*

*Ich mag es nicht, wenn...*

*Ganz toll fand ich,  
dass ...*



ICH HABE MIR  
DAS ANDERS  
VORGESTELLT.



# Ouiin!

BRAUCHST  
DU HILFE? DER  
KINDERARZT?  
DIE HEBAMME?  
DER PSYCHOLOGE?  
EINE KRANKEN-  
WACHE?



# Wen können wir um Hilfe bitten?

Sie haben viele Fragen im Kopf,  
Sie fühlen sich mitunter verloren,  
Sie brauchen Hilfe?

Viele Fachleute stehen Ihnen zur Verfügung: zuerst Ihr Kinderarzt oder Ihre Hebamme, eine Stillberaterin, wenn Sie stillen, Ihre Ansprechpartnerin bei Kaleido...

Und viele andere Vereinigungen, die Ihnen auf diesem nicht immer einfachen Weg helfen werden.

Bleiben Sie nicht allein mit Ihren Ängsten und Zweifeln.



Weitere Informationen finden  
Sie im Podcast unter  
[ckk-mc.be/podcast-hilfe](https://ckk-mc.be/podcast-hilfe).



Viele weitere Tipps zu Ihrer Gesundheit und der Ihres Kindes,  
Verwaltungsverfahren, Ihre CKK-Vorteile...  
sind auf [cck-mc.be/happybirth](https://cck-mc.be/happybirth) zu finden.

Entdecken Sie auch unsere App Baby & MAMA  
auf [cck-mc.be/happybirth-app](https://cck-mc.be/happybirth-app)

