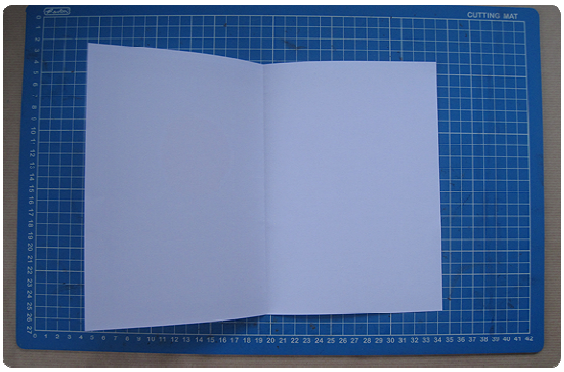
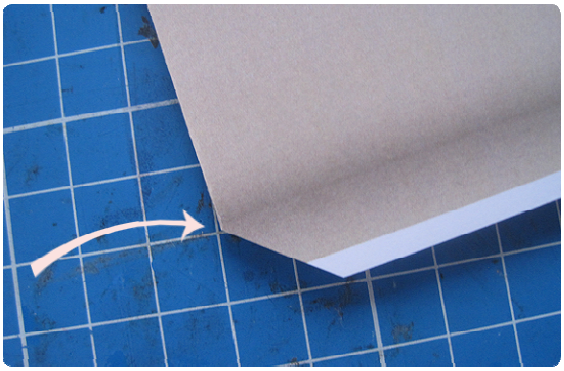
10 Schritte für deine aufgehübschte Mutterpasshülle

1. Ausdrucken oder drucken lassen (zb. im Copyshop).
   Für mein bestes Druckergebnis haben wir 100 g/m2 Papier genommen, mit einer glatten, glänzenden Oberfläche. Der weiße Rand der dabei entsteht ist völlig normal und so vorgesehen - bitte exakt auf A4 drucken, sonst stimmt die Größe nicht.



2. Das Querformat in der Mitte einmal falten

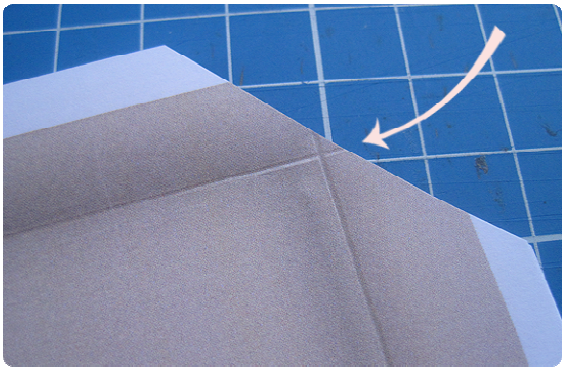


3. Die Ecke am Falz kannst du abgeschrägt abschneiden. Die Schattenlinie ist deine Orientierungshilfe

4. Mutterpass mittig einlegen.

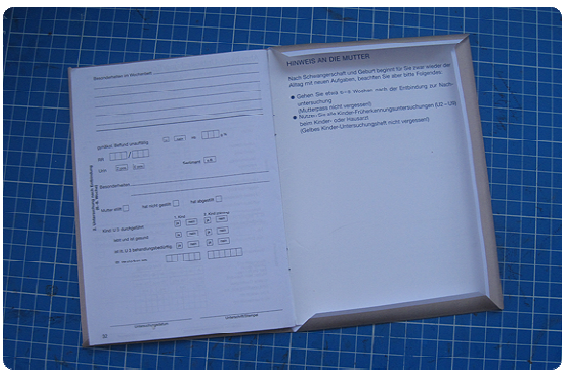
5. Mit einem Falzbein oder der stumpfen Seite eines Speisemessers die Kontur vom Mutterpass nachfahren.

6. Lineal am entstandenen Falz anlegen und auf allen 3 Außenseiten mit Kraft nachfahren (Falzbein oder Messerrücken). Dabei soll sich der Falz auf die zweite Seite durchdrücken.



7. Ecken oben außen und unten außen schräg abschneiden. Dabei etwas außerhalb vom Falzkreuz überlassen.

8. Umdrehen - alle Kanten umfalzen.



9. Mutterpass einlegen. Fertig!

10. Wenn du magst kannst du die Hülle festkleben - dann hält sie besser. Damit sie auch gegen Feuchte und Schmutz geschützt ist lohnt es sich den Mutterpass mit Folie einzupacken - du weißt schon, wie damals bei den Schulbüchern.

Hat alles geklappt? Hast du eine Idee was zukünftig auf dem Mutterpass zu sehen sein soll? Schreib mir einfach an tabea@mama-baby-vision.de

Viel Spass & bis bald,
~Tabea

Wie du dein Baby erfolgreich stillst

von Tabea Laue

...schon in den ersten Lebenstagen

Stillen als Weg
Das Stillen ist wie eine kleine Reise. Selbst die schönste Reise kann kleine Hürden beinhalten.

Beim ersten Stillen
nutzt dein Baby schon in den ersten 2 Stunden nach Geburt seine Reflexe voll aus. Lasst ihm die Zeit bis dahin, um auf dir liegend anzukommen.

Oxytocin
...hilft dir als Liebeshormon in deiner neuen Rolle als Mama.
...bei der Geburt der Plazenta.
...wird beim Stillen mehr.

Frühe Stillzeichen
... sind wichtig, weil das Anlegen dann viel leichter ist. Weinen ist ein spätes Hungerzeichen und macht das Anlegen unnötig kompliziert.

Wie oft Stillen?
Bis zu 100x am Tag stillen traditionelle Kulturen. Hierzulande werden mind. 8-12 unregelmäßige Mahlzeiten empfohlen.

Intuitives Stillen
...nennt man die Haltung, bei der das Baby auf dir liegt und seine Reflexe voll unterstützend einsetzen kann. Stillpositionen, wie die Wiege, sind momentan noch verbreiteter.

Der Milcheinschuss
... kann dich ganz schön aus dem Gleichgewicht bringen. Sanfter verläuft er je häufiger du von Anfang an stillst.

Schmerzen
...hemmen das Oxytocin und machen das Stillen schwieriger. Ausgewählte Schmerzmedikamente darfst du jederzeit nutzen.

Stillberatung (IBCLC)
sind Hebammen und anderes medizinisches Personal, die dich beim Stillen unterstützen. Such' dir deine schon in der Schwangerschaft und du bist im Notfall gut gerüstet!

MAMA.BABY.VISION
TABEA LAUE

www.mama-baby-vision.de feat. www.piktochart.com

Mutterpass