Der Familien KOMPASS

Wochenbett & Baby-Tracker

Tagesprotokoll fürs Baby & Wochenbett-Check

Datum: _____ Lebenstag: _____

Uhrzeit	Stillen L / R	Flasche (ml)	Windel nass	Windel voll	Schlaf von – bis	Notizen

Tagessumme: Mahlzeiten _____ nasse Windeln _____ volle Windeln _____ Schlaf gesamt _____ Std.

Wochenbett & Baby-Tracker

Tagesprotokoll fürs Baby & Wochenbett-Check

Wochenbett-Check für Mama

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Temperatur (°C)							
Wochenfluss normal							
Brust / Stillen okay							
Schmerzen (0–10)							
Genug getrunken							
Ruhe & Schlaf							
Hebammenbesuch							
Gewicht Baby (g)							
Stimmung (0–10)							

Sofort Hebamme oder Arzt kontaktieren, wenn ...

Mama: Fieber ab 38 °C, sehr starke oder plötzlich zunehmende Blutung, übelriechender Wochenfluss, harte, rote und heiße Stelle an der Brust, starke Kopfschmerzen oder Atemnot.

Baby: Fieber ab 38 °C in den ersten 3 Lebensmonaten, Trinkschwäche, auffällige Gelbfärbung, deutlich weniger nasse Windeln, Teilnahmslosigkeit.

Anhaltende Traurigkeit, Angst oder Erschöpfung über die ersten zwei Wochen hinaus ernst nehmen und ansprechen.

Wichtige Nummern

Hebamme: _____ Kinderarzt: _____

Frauenarzt: _____ Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117 Notruf: 112