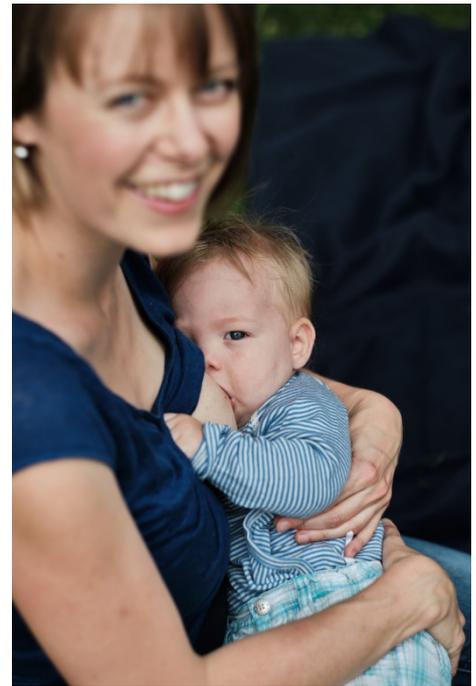


## Geschenke für Mamas

*...zur Geburt, fürs Wochenbett  
oder einfach auch für zwischendurch, weil's gut  
tut!*

**...Ringana für Mamas:**

- ❖ [Ringana Bodymilk](#) – reichhaltige Körperpflege mit 100% Wirkstoff, sogar für Neurodermitis anfällige Haut geeignet.
- ❖ [Ringana Handbalm](#) – zieht schnell ein und pflegt die den ganzen Tag gebenden Hände von Mamas
- ❖ [Ringana Lipbalm](#) – garantiert erdölfrei für unbedenklliche Babyküsse
- ❖ [Ringana Chi](#) – der gesunde Kaffeeersatz. Der Frischekick für Fokus. Kein Herzflattern und das Gefühl von „unter Strom stehen“ nach dem xten Kaffee am Morgen ;-)



**Ringana** ist eine österreichische Firma für Frischekosmetik, Supplements und Meals. Sie zeichnet sich aus durch ihre 100 % Philosophie: **100 % frisch, 100 % wirksam, 100 % konsequent** (in der Nachhaltigkeit) und **100 % vegan**.

Es gibt noch viele weitere Ringana-Produkte, auf die Du in Deinem Mama-Alltag setzen kannst. Sie unterstützen Deinen Körper jeden Tag für die Vielzahl an Herausforderungen mit Deinen Kindern (wie z.B. Sicherstellung Deines Körpers mit allen Nährstoffen, der durch das Stillen, die unterbrochenen Nächte sowie das Begleiten aller möglichen Gefühle über den Tag besonders gefordert ist). Bei Interesse berate ich Dich natürlich sehr gerne.

Wenn Du auf die Links klickst, gelangst Du zu meinem Partnershop. Ich erhalte für den Verkauf von diesen wertvollen Produkten eine Provision. Gerne unterstütze ich Dich bei der Zusammenstellung Deines Geschenkes und führe auch Deine Bestellung durch – selbstverständlich ohne weitere Kosten für Dich.

### **Warum Ringana?**

Wenn Dich interessiert, warum Ringana meiner Meinung nach für jede bewusste Mama interessant ist, dann kannst Du [meine persönliche Geschichte hier nachlesen](#).

## Meine Spezial-Tipps fürs Wochenbett:

### Brustpflege

- Ringelblumensalbe aus der Bahnhofsapotheke (Ingeborg Stadelmann)\*
  - o Für beanspruchte Brustwarzen. Vorteil: Die Salbe muss vorm Stillen nicht entfernt werden. Durch den Ringelblumen-Extrakt fördert sie die Wundheilung. (Aus diesem Grund habe ich sie dem Lanolin vorgezogen.)
  - o Sie kann auch für Babys Popo verwendet werden!
  - o (weitere Details siehe unten)
- Zinnhütchen\*
  - o [www.zinnhuetchen.de](http://www.zinnhuetchen.de)
  - o Sie fördern die schnelle (!) Heilung der schmerzenden Brustwarzen und haben so manche Stillbeziehung gerettet.

### Körperpflege:

- Wochenbettbauchmassageöl aus der Bahnhofsapotheke\*
  - o Wellness für den (nun leeren & weichen & besonders aufmerksamkeitsbedürftigen) Bauch. Stärkt die Körpermitte der frischgebackenen Mama.
- Teebaumöl / Lavendelöl in bester Qualität, also zB Primavera\*
  - o ...für ein Gefühl von frisch geduscht im Intimbereich binnen Sekunden, also bestens fürs Wochenbett geeignet! 😊  
(Eine ausführliche Beschreibung findest Du auf der letzten Seite dieses Dokuments! Diese Beschreibung kannst Du auch gern der Mama, die Du beschenkst, beilegen.)

### Essen:

- Rinderbrühe
  - o ...oder auch Hühnerbrühe im Einmachglas
  - o Zur schnellen Zubereitung einer stärkenden Suppe. Das kriegt auch der (vielleicht nicht so oft kochende) Papa hin.
  - o Wahlweise können noch Buchstabennudeln, Fertiglößchen, Eierstich, TK-Gemüse... dem Paket hinzugefügt werden.
- Vorgemixtes (zB Falafelmischung\*, zuckerfreies Kraftmüsli\* oder Pfannkuchenteig-Trockenmischung, zu der nur noch Eier hinzugefügt werden müssen.)

Auch im Wochenbett kann ich zusätzlich die Ringana – Produkte wärmstens empfehlen, da sie bestens geeignet sind, um die Mama in die Kraft zu bringen. Und dafür ist das Wochenbett ja da!

Melde Dich gerne, wenn Du Ideen für ein schönes und individuelles Wochenbett-Paket brauchst.

## **Bücher:**

- artgerecht – das kleine Babybuch (Nicola Schmidt)\* (oder auch die lange Version des Buches. Dieses Buch ist aufgrund seines Inhaltes auch schon als Geschenk in der Schwangerschaft geeignet!)
- Kinder verstehen (Herbert Renz-Polster)
- Liebevolle elterliche Führung (Mathias Voelchert)

## **Nützliches für Mama & Baby:**

- Beuteltier → unbezahlbares Tragecover aus Naturmaterialien von Sabine Kortlepel aus Aachen. Wärmste (!!)

\*(unbezahlte Werbung aus Überzeugung!)

## **In jeder besonderen Mama – Lebenslage**

**(vor allem, wenn die Nerven blank liegen und der Ausweg weit weg scheint):**

- Meine beziehungsorientierte Familienberatung und mein Mama-Selbstfürsorge-Mentoring!
- Ich begleite Dich zurück in Deine Kraft. Wir schauen, was Du gerade am dringendsten brauchst und ich begleite Dich mit viel Einfühlungsvermögen & Fachwissen auf Deinem ganz individuellen Mama-Weg.
- Warum Du mit mir arbeiten solltest? Ich bin familylab-Familienberaterin und dreifache Mama. Ich lebe Selbstfürsorge im Alltag MIT meinen Kindern. Ich bin davon überzeugt, dass Du (und jede Mama) auch mit kleinen Kinder oder Babys in ihrer Kraft sein und DEIN Ding machen kannst. Für einen lebendigen, bunten Kinderalltag, der auch Mama Spaß macht – und nebenbei die Partnerschaft belebt!

Wenn Du meine Beratung verschenken möchtest, erstelle ich auf Anfrage gerne einen Gutschein. Dazu freue ich mich auf Deine Nachricht.

*Lass es Dir gut gehen!*

*Deine Isabelle*

## Teebaumöl

--> für ein Gefühl von „frisch geduscht“ binnen Sekunden

Vor allem in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt stand bei mir immer ein mittelgroßer Tuppertopf und das Teebaumöl in der Nähe der Toilette für eine Scheiden-Spülung bei jedem Toilettengang. Durch den Wochenfluss und das viele Liegen freute ich mich immer auf mein Sekunden-Wellness-Programm. Ausprobieren – dann weißt Du, was ich meine. ;-)

### So geht's:

Tupperdose mit lauwarmem Wasser füllen und 3 – 5 Tropfen Teebaumöl (bei Bedarf noch mehr) hinzufügen.

Auf der Toilette sitzend von vorne die Dose an der Scheide ansetzen und die Spülung über den Intimbereich laufen lassen.

Das macht sofort ein Gefühl von frisch und sauber.

Nebenbei wirkt es auf natürliche Weise desinfizierend.

Vorsicht bei Geburtsverletzungen im Scheidenbereich. Es kann in den ersten Tagen brennen. Alternativ dann ggf. Lavendelöl für die Spülung verwenden. (Denn alles, was Du im Wochenbett für Dich tust, soll Dir gut tun! ) 

## Ringelblumensalbe

...neben Babys Popo freuen sich auch die Brustwarzen über regelmäßige Pflege mit dieser Salbe.

Gerade am Anfang kann das Stillen aufgrund gereizter Brustwarzen schmerzhaft sein. Deshalb: nach jedem Stillen cremen!

Wenn es sehr weh tut, auch kurz vorm Stillen eine Runde Salbe auftragen. Sie wirkt dann wie eine Schutzschicht und darf ruhig vom Baby mit abgeschleckt werden.

Die Schmerzen sollten nach ca. 30-60 Sekunden nach Andocken verschwinden. Bei anhaltenden Schmerzen und / oder anderen Problemen beim Stillen auf jeden Fall eine Stillberaterin um Rat fragen.

z.B. Karin Schlüter 0170/2190825 (ehrenamtliche Stillberaterin beim AFS)

weitere Beraterinnen findest Du zB hier: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

Lass es Dir gut gehen!  
Deine Isabelle