

## Pressemitteilung

### Das ganze Wochenbett in einer App!

***FemHealth Startup the weeks entwickelt die erste App, die Mütter auf das Wochenbett vorbereitet und sie nach der Geburt acht Wochen lang täglich mit Informationen, Tipps und einem guten Gefühl begleitet.***

Hamburg, 07. März 2024 - Die ersten Wochen nach einer Geburt - das Wochenbett - waren für Dr. Lea Borgmann die vielleicht vulnerabelste, anstrengendste, magischste und verrückteste Zeit in ihrem Leben. Was sie allerdings gewundert hat: warum es tausende Apps zur Schwangerschaft gab und noch mehr digitale Helferlein, die ihr nun das unvorhersehbare Verhalten ihres neuen Babys erklären sollten - aber keine einzige dieser Apps sich mit ihr und ihrem Körper im Wochenbett befasste. Darum will sie heute Frauen im Wochenbett sinnvoll begleiten und ihnen neben hilfreichen Hebammen-Tipps und Interviews mit Psychologinnen, Ernährungswissenschaftlerinnen, Doulas und Sexualberaterinnen vor allem auch ein gutes Gefühl ins Wochenbett schicken.

**the weeks - die Wochenbett-App ist das tägliche "alles ist ok.", das jede Frau nach einer Geburt hören sollte.**

"Wir wollten eine App machen, die die großen Themen des Wochenbetts schon vorher zugänglich macht und erklärt, warum nach der Geburt nicht immer alles nur rosarot und magic ist", so Dr. Lea Borgmann, Geschäftsführerin von the weeks. "Und noch viel wichtiger: die App soll nach der Geburt, wenn es wirklich ernst wird, jeden Tag mit einem passenden Thema am Start sein. Wir wollen körperliche Vorgänge und mentale Zustände erklären und immer wieder sagen: alles ist ok."

Die Wochenbett-App bietet dabei:

1. **Tutorial zur Vorbereitung aufs Wochenbett:** In acht Lektionen erfahren Eltern, was sie körperlich und mental im Wochenbett erwartet und wie sie sich jetzt schon darauf vorbereiten können. Es geht darum, Essen und Haushalt für die ersten Tage nach der Geburt zu planen, das administrative Chaos zu bändigen, mögliche Geschwisterkinder gut versorgt zu wissen und die eigenen Grenzen auch gegenüber übergriffigen Verwandten zu schützen.
2. **Wochenbettbegleitung a la minute:** Nach der Geburt erfahren Eltern acht Wochen lang jeden Tag alles zu einem gerade aktuellen Wochenbett-Thema: am Anfang geht es dabei im Fokus um körperliche Herausforderungen, das Stillen und den Babyblues, während die Themen sich im Laufe der Zeit verändern und Artikel zur Partnerschaft, dem eigenen Körperbild, schwierigen

Gefühlen und Sexualität liefern. Dabei ist der Beckenboden mit ersten Übungen zur Regeneration genauso im Fokus wie die Verarbeitung schwieriger Geburtserlebnisse.

3. **Expertinnen geben Rat:** Die App bietet neben qualifizierten Artikeln auch Audio-Interviews mit versierten Expertinnen: Hebammen, Stillberaterinnen, Psychologinnen, Sexualtherapeutinnen, Doulas, Ernährungswissenschaftlerinnen und Beckenboden-Trainerinnen geben Auskunft und praktische Tipps, um gut durch das Wochenbett zu kommen.
4. **Checklisten für Kliniktasche, Wochenbett und Administratives:** Die App wird um praktische Checklisten ergänzt, die die wichtigsten Themen und Produkte bereits enthalten und von den Nutzer:innen personalisiert werden können.
5. **Die wichtigsten Kontakte auf einen Blick:** Eltern können die wichtigsten Kontakte (Hebamme, Stillberaterin, Osteopath:in, etc.) direkt in der App hinterlegen, um alle Adressen und Nummern ihres Wochenbett-Teams griffbereit zu haben.

Die Wochenbett-App von the weeks steht ab sofort zum kostenlosen Download für iOS und Android zur Verfügung.

### **Empowerment in Schwangerschaft und Wochenbett**

the weeks ist nicht neu im Empowerment-Business. Seit 2021 versorgen wir Menschen vor und nach der Geburt nicht nur mit sensationell guten Produkten, sondern mit Wissen und Aufklärung - und dem Mut, die eigenen Grenzen zu wahren. Wir stehen für selbstbestimmte Entscheidungen und dafür, dass es niemals nur einen Weg gibt, um die Herausforderungen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu bezwingen. Gründerin und Geschäftsführerin von the weeks ist Dr. Lea Borgmann. Die 36-Jährige ist Gesundheitswissenschaftlerin und Expertin für Frauengesundheit und wurde im April 2020 selbst zum ersten Mal Mutter. Sie hat the weeks in ihrer Elternzeit gegründet, weil sie selbst in Schwangerschaft und Wochenbett vergeblich auf der Suche nach Produkten und Informationen war, die ohne Dogmen und Storch-Design auskommen und sie stattdessen durch ihre Struggles begleiten.

### **the weeks**

E. [info@theweeks.de](mailto:info@theweeks.de)

W. [www.theweeks.de](http://www.theweeks.de)

I. [instagram.com/theweeks\\_maternity](https://www.instagram.com/theweeks_maternity)