



CHECKLISTE FÜRS WOCHENBETT

STILLEN

- Brustwarzensalbe
- Hydrogelkompressen
- Kühlpads
- Multi Mam-Kompressen
- Rezept für eine Milchpumpe
- Stilleinlagen (einmal)
- Stilleinlagen (waschbar)
- Still-BH
- Still-Tops
- Weißkohl

KÖRPERPFLEGE

- Arnika-Wundauflagen
- Calendula Essence zum Spülen bei Geburtsverletzungen
- Happy Po Dusche
- Neutrales Waschgel
- Schonende Handseife
- Pelzy Vlieswindeln

KLEIDUNG

- Baumwollunterhosen, idealerweise in weiß, damit man sie heiß waschen kann
- Bequeme Kleidung

ERNÄHRUNG

- Malzhaltige Getränke wie Karamalz oder Caro-Kaffee
- Selbstgemachte Tiefkühlkost, z.B. Lieblings-Bolognese oder Suppe
- Stillkugeln
- Stilltee
- Studentenfutter und Beeren als Snack



CHECKLISTE FÜRS WOCHENBETT

SPEZIELL NACH DEM KAISERSCHNITT

- Kaiserschlüpfer mit einem Kühlpad vorne in der Tasche.
- Pflegendes Narbengel

PERSÖNLICHES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ORGANISATION DES ALLTAGS

- Wer übernimmt den Haushalt in den ersten Tagen oder Wochen?
- Wer bringt ältere Geschwister zur Kita, in die Schule und ins Bett?
- Wie ist die Betreuung der Geschwister außerhalb der Kita/Schule geregelt?

Binde dein Umfeld mit ein, nimm Angebote an von der Familie, Bekannten und Freunden: Sie können Essen mitbringen, den Einkauf erledigen und die älteren Geschwister gern zu einem Ausflug abholen.