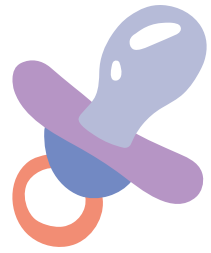


# Deine Checkliste für das Wochenbett



## Produkte

### Für Dich:

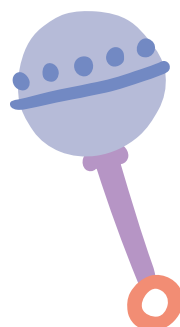
- ☐ Stilloberteile
- ☐ komfortable Still-BHs und Stilleinlagen
- ☐ Unterwäsche und bequeme Kleidung
- ☐ ggf. eine Milchpumpe
- ☐ ggf. Stillzubehör wie Thermoperlen und Brusthütchen
- ☐ Kühlkompressen
- ☐ Stillkissen
- ☐ Brustwarzensalbe
- ☐ Wochenbetteinlagen
- ☐ gesunde Snacks

### Das darf auch nicht fehlen:

### Für Dein Baby:

- ☐ Windeln in Neugeborenenengröße
- ☐ Baby-Feuchttücher oder weiche Baumwolltücher
- ☐ mehrere Sets von Babykleidung
- ☐ Wickelbodys aus Wolle/Seide in 50/56
- ☐ Babymützen und -socken
- ☐ Schlafsack
- ☐ Musselintücher
- ☐ Babytragetuch oder Babytrage
- ☐ angenehmes Nachtlicht zum Stillen
- ☐ Babybett oder Beistellbettchen
- ☐ Babyphone
- ☐ Fieberthermometer

### Außerdem wichtig:



### Zeit für Selbstfürsorge:

- ☐ Trockenshampoo
- ☐ getönte Tagescreme
- ☐ Stillsaft/Stilltee
- ☐ Schlafmaske
- ☐ duftneutrales Waschgel/Duschgel
- ☐ jemand, der Dich und Dein Baby fotografiert

### Deine Notizen:

## Organisation

### Für Dich:

- ☐ ggf. Versorgung der Geburtsverletzungen/Kaiserschnittnarbe
- ☐ Organisation der Nachsorgeuntersuchungen
- ☐ leichte Beckenbodenübungen (nach Absprache mit einem Arzt oder einer Hebamme)
- ☐ Zeit für Selbstfürsorge (lesen, baden, entspannen)
- ☐ leichte Bewegung wie Spaziergänge (wenn vom Arzt empfohlen)
- ☐ Organisation der Behördengänge und wichtige Dokumente

### Für die Familie:

- ☐ Abstimmung der Besuchszeiten, um Ruhephasen nicht zu stören
- ☐ Organisation der Hausarbeit und Kinderbetreuung
- ☐ Vorbereiten gesunder Mahlzeiten
- ☐ Einkaufen und Erledigungen organisieren
- ☐ Unterstützung bei der Pflege des Babys
- ☐ Zeit für das gemeinsame Kennenlernen und die Bindung mit dem Baby

### Nicht vergessen:

### Für Dein Baby:

- ☐ kuscheln, kuscheln, kuscheln!
- ☐ sichere Schlafumgebung schaffen



**Tipp:** Haut an Haut kuscheln fördert das Bonding mit Mama und Papa.



### Auch ganz wichtig:

Wir wünschen Dir und Deinem Baby  
eine wundervolle Kennenlernzeit

**Dein glückskind-Team ♥**