

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 Neugeborenengröße
- Baby-Feuchttücher oder weiche Baumwolltücher
- mehrere Sets von Babykleidung
- Wickelbody's 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 ♥