

CHECKLISTE: ERNÄHRUNG DES BABYS

STILLHILFEN

- 2-3 Still-Bhs
- Stilleinlagen
- Stilloberteile
- Milchpumpe
- Muttermilchbeutel oder -behälter

STILLEQUIPMENT

- Lanolin-Salbe
- feuchtigkeitsspendende Hautpflege
- Kühlpads
- warme Kompressen
- Stilltee
- gesunde Snacks für schnelle Energie
- Stilltuch für unterwegs
- Kuschedecke für gemütliche Stillmomente
- Playlist mit Lieblingsmusik
- Buch, Hörbuch oder Podcast
- Kontakt zu einer Stillberaterin
- Termine einer Stillgruppe
- Link zur RuB-Stillberatung:
<https://www.rund-ums-baby.de/experten-forum/stillberatung>

FLASCHEN & SAUGER

- 6-7 Babyflaschen (Glas / Kunststoff)
- Sauger in verschiedenen Größen (Latex oder Silikon)
- Flaschenbürste, Spülmittel (mild, ohne Duftstoffe) Trockengestell
- Sterilisator oder großer Topf
- auslaufsichere Deckel

NAHRUNG & ZUBEHÖR

- Pre-Nahrung oder 1er-Milch

SONSTIGES

- Stillkissen (fürs Stillen & Fläschchen)
- 4-6 Lätzchen
- Mulltücher
- Thermosflasche für unterwegs (für abgepumpte Milch oder warmes Wasser)
- sanftes Licht für nächtliches Füttern
-
-
-