

CHECKLISTE: WOCHENBETT

FÜR DICH

- bequeme Kleidung (weite Shirts, Jogginghose)
- Still-Bhs
- Stilleinlagen
- dicke Binden ohne Klebestreifen, ohne Kunststoff
- große, bequeme Slips
- Stillkissen
- Kuschedecke
- Stilltee
- gesunde Snacks (Nüsse, Müsliriegel)
- Wasserflasche mit Strohhalm

PFLEGE & HYGIENE

- Brustwarzensalbe mit Lanolin
- Kühlpads
- warme Kompressen
- evtl. Po-Dusche
- parfümfreie Körperpflegeprodukte
- Trockenshampoo
- Milchpumpe
- Muttermilchbeutel oder -behälter
- Playlist mit Lieblingsmusik

FÜR DEIN BABY

- min. 5 Bodys
- Strampler
- Schlafanzüge
- Mützen
- Söckchen
- warme Decken
- Windeln für Neugeborene
- Feuchttücher oder Waschlappen
- Wundschutzcreme
- Babybadewanne oder Badeeimer
- Babynagelschere
- Kümmelzäpfchen, Windsalbe
- Fieberthermometer
- Spucktücher
- Babyflasche mit Sauger

SONSTIGES

- vorgekochtes Essen
- Stilllicht
- evtl. ein Geschenk für das Geschwisterkind
-
-
-