#### Checkliste Wochenbett

|  |
| --- |
|  |
| * Vorkochen von Mahlzeiten, ggf. einfrieren, Einkaufen
* Hilfe für die erste Zeit (1-2 Wochen) suchen, um Haushalt und ggf. Pflege von Geschwisterkindern abgeben zu können
* Mind. 2 Still-BH´s (2 Körbchen größer als normal)
* Leicht zu öffnende Oberteile zum Stillen
* Stilleinlagen (entweder Einmalstilleinlagen oder Wolle/Seide Stilleinlagen)
* große Vorlagen für die ersten Tage
* Stilltee, Malzbier
* Brustwarzensalbe
* Bioquark und Weißkohl für den Milcheinschuss
 |