#### 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 |