

## Checkliste im Wochenbett

### Allgemein

- Bequeme Kleidung
- Still BH (1-2 Nummern größer als vor der Geburt)
- Plastikfreie Binden
- Frauenmantel- und Hirtentäscheltee für die Rückbildung

### Für Stillende

- Stillkugeln
- Retterspitz für äußerliche Anwendung (als Wickel) oder Quarkwickel
- Multimam- Kompressen
- Schwarzen Tee
- Purelan oder Lansino (Salbe)
- Stillkissen (z. B.: Theraline) wäre toll

### Für Nicht Stillende

- Flaschen und Sauger (Medela Calma-Sauger (für Muttermilch) oder z.B. von Avent für Formularnahrung)
- PRE Säuglingsnahrung, bei Allergien **PRE-Ha** Säuglingsnahrung
- ggf. Vaporisator/Sterilisator z. B. von Avent
- Babygeeignetes Wasser für die Zubereitung
- Als Helfer für die schnelle Zubereitung ggf. Twister