



DAS BRAUCHT DIE FRISCH GEBACKENE MAMA IM WOCHENBETT

Checkliste Wochenbett

- Ø WÖCHNERINNENEINLAGEN BZW. VLIES-WINDELN
- Ø STILLEINLAGEN (WASCHBAR ODER EINMALIGE VERWENDUNG)
- Ø 3-4 STILL-BHS
- Ø 3- 4 STILL-TOPS
- Ø STILL-KOMPRESSEN GEGEN WUNDE BRUSTWARZEN
- Ø MILCHPUMPE INKL. FLASCHEN UND MUTTERMILCHBEUTEL
- Ø STILLTEE
- Ø KLEINE SNACKS WIE MÜSLIRIEGEL, STUDENTENFUTTER, NÜSSE O
- Ø PFLEGEPRODUKTE FÜR DICH OHNE DUFTSTOFFE
- Ø PFLEGEÖL FÜR BAUCHMASSAGEN
- Ø OPTIONAL: STILLHÜTCHEN
- Ø OPTIONAL: KONDOME, INTIM-DUSCHE
- Ø OPTIONAL: KLEINE MITBRINGSEL FÜR GESCHWISTER