

CHECKLISTE FÜR DEIN WOCHENBETT

Wochenfluss

- Calendula Essenz: gibt es von Weleda, Wala und anderen
- Netzunterhosen
- Vliesbinden
- Große Damenbinden
- Arnika Tinktur / Wundtuch oder Hamamelisextrakt bei Dammrissen

Ernährung

- Einige Mahlzeiten im Tiefkühlfach bereithalten
- Energy Balls & Stillkugeln vorbereiten
- Studentenfutter, Nussmischungen und Power-Riegel
- Kohlenhydratreiche Ernährung: mit Kartoffeln, Nudeln, Suppen, etc.
- Telefonnummern von Lieferservices bereithalten

Bei Kaiserschnitt

- Narbengel / Narbenöl zur Pflege
- Kaiserschlüpfer mit Tasche für Kühlpad

Stillen

- Brustwarzensalbe (bei wunden Brustwarzen)
- Heilwolle
- Kompressen bei wunden Brustwarzen
- Stilleinlagen (Wolle/Seide)
- Kühl- und Wärmepads bei Milchstau oder schmerzenden Brüsten
- Quark für Quarkwickel bei schmerzenden Brüsten
- Milchpumpe (hilft bei Milchstau)
- Großes Stillkissen

Sonstiges

- Fieberthermometer
- Stilltee
- Folio für die Stillzeit
- Hämorrhoiden Salbe
- Sitzbad für Wundheilung z.B. von Stadelmann