

# Wochenbett Checkliste



## Für die Mutter:

### **Aus der Drogerie:**

- Wochenbettbinden 1-2 Pack
- Stilleinlagen 1-2 Pack
- Händedesinfektionsmittel
- Vitamin- oder Aufbaupräparat
- Spagyrische Mischung zur Geburtsnachsorge
- evtl. Dermaplast Hydrotac Wundauflage für Kaiserschnittnarbe

### **Aus dem Fachgeschäft:**

- Mullwindeln als Spucktücher
- Still BH 2-3 Stück
- Stillshirts
- Stillkissen
- evtl. Sterilisiergerät
- evtl. Schoppenwärmer
- evtl. Thermoskanne

## Nahrung:

### **Aus der Drogerie:**

- Milchpumpe (kann bei uns gekauft oder auch gemietet werden)
- Milchaufbewahrungsbeutel- oder Becher
- Schoppen
- Schoppenaufsatz
- Flaschenbürste
- evtl. Stilltee
- Brustwarzenpflegemittel z.B. Salbeitee bei Entzündungen zum Auflegen oder Purelan Creme
- evtl. Baby Anfangsnahrung  
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Säuglinge in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen.

## Für das Kind:

### **Aus der Drogerie:**

- Nabelpflege z.B. Octeniseptspray
- Badethermometer
- Fieberthermometer
- Babywattestäbchen
- Babynagelschere
- Babyhaarbürste
- Wundschutzcreme
- Babypuder
- Babyöl oder Baby lotion
- Kochsalzlösungsampullen für die Reinigung der Nase oder Augen
- Babykirschkissen oder Wärmeflasche
- evtl. Nuggi

### **Aus dem Fachgeschäft:**

- Windeln Newborn 1-2 Pack
- Wickelunterlage
- Wickeltisch
- Windeleimer
- Einwegtücher zum Wickeln
- Wasserschüssel
- Babybadewanne
- Waschlappen
- Frottetuch mit Kapuze

### **Sonstige Tipps:**

- Bachblüten-Notfallspray für die Geburtsunterstützung
- Arnica oder Bellis perennis Globuli für die Geburtsnachsorge