



# Checkliste Wochenbett



Hier findest du alle Punkte übersichtlich in Form einer praktischen Checkliste. Bitte beachte die entsprechenden Erläuterungen zu den einzelnen Punkten. Diese findest du unter:

## Essentials *unten rum*

- Spezielle Wochenbetteinlagen bzw. Wöcherinnenvorlagen
- Dünnere Binden
- 0,5 l Messbecher aus Plastik
- Waschlappen
- Eisbinden
- Schmerzmittel (Stilltauglich!)

## Wohlfühlkleidung *Mama*

- bequeme Hosen (der Bund sollte hoch, breit und dehnbar sein)
- einige Still-BHs (ein bis zwei Nummern größer als normal)
- leicht zu öffnende Oberteile für's Stillen
- Nachtwäsche für leichtes Stillen
- Große Baumwollslips
- Kuscheliger Cardigan

## Sonstiges

- Lebensmittelvorrat auffüllen, gesunde Snacks und Obst besorgen. Essen vorkochen und einfrieren
- Anträge (Eltern- und Mutterschafts- und Kindergeld, Geburtsurkunde etc.) vorbereiten
- Stillzubehör besorgen (Nachtlicht, Stillkissen, ggf. Kleidung)
- Karte zur Geburtsverkündung vorbereiten (Adressen, Whatsapp-Gruppe, Layout, Text, Briefumschläge beschriften)
- ggf. Antrag auf Haushaltshilfe stellen





# Checkliste Wochenbett



Meine Punkte *Herzenswünsche*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

