

Checkliste für dein Wochenbett

Wochenfluss und Geburtsverletzungen.

- ca. 30 Wochenbetteinlagen
- Binden für die Zeit danach
- Karaffe oder Becher
- Waschlappen
- Kühlbinden vorbereiten
- 3-5 Baumwollunterhosen
- _____

Hormone und Stillen.

- Ausreichend Wechselkleidung
- Kleidung zum Knöpfen/Stillen
- 2-3 gute Still-BHs
- Lanolin/Fettcreme
- Stilleinlagen
- _____
- _____

Support, Support, Support.

- Essen vorbereiten oder organisieren (lassen)
- Snack-Vorrat (Nüsse, Schokolade, Süßes, etc.) anlegen
- Besuch planen und informieren
- Support-Kontakte raussuchen: Hebamme, Gyn, Still-Beraterin, Physiotherapeutin/Osteopathin, etc.

Platz für deine Notizen.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ALLES FÜR DEIN WOCHENBETT.



**AUS BIO-BAUMWOLLE UND
MIT DER EXTRAPORTION
ALLES IST OK.**

**JETZT 10% IM WOCHENBETT-SHOP
SPAREN*. CODE: WOCHENBETT**

WWW.THEWEEKS.DE

*gilt ab einem Mindestbestellwert von 29 Euro.