

# Mama Checkliste



## IN DER SCHWANGERSCHAFT

- Outfits von "The Mama-Set" - zeitlos & passen auch nach der Schwangerschaft noch
- Einen bequemen BH ohne Bügel (z.B. "Silk Seamless" von Bravado)
- Lymphanregende Hose von Anita gegen dicke Beine
- Stillkissen für besseren Schlag

## WOCHENBETT

- Multi-Mam Kompressen gegen wunde Brustwarzen (am besten aus dem Kühlschrank & durchschneiden, dann hat man mehr davon)
- Lanolin Brustwarzensalbe
- Silberhütchen
- XXL Musselintücher als Unterlage, falls beim Fläschen geben oder Stillen mal was daneben geht
- Stilllicht
- Survival Kit für's Wochenbett von "The Female Company"
- Wochenbetteinlagen
- Bequeme Unterhosen zum Wechseln
- Nahrreiche Snacks (gibt extra Riegel für Stillende Mama's)
- Stilleinlagen
- Stilltee und alkoholfreies Weizen für die Anregung der Milchproduktion

### TIPP:

Ein Wochenbettkorb hilft Dir, dich in der Anfangsphase, ganz auf Dich und dein Baby konzentrieren zu können. Pack ihn Dir am besten zusammen mit deiner Kliniktasche und stell ihn an dein Bett. Außerdem auch ein tolles und nützliches Geschenk für eine Babyparty!