



# Was brauche ich für das Wochenbett?

## Für Dich:

- Höschen: Netzhöschen – ca 50 Stk., bei Dm oder Bständig ; oder Große Baumwollunterhosen – zB in der Männerabteilung; oder Menstruationsunterhosen (z.B. bei the female company)
- Binden aus Baumwolle, KEIN Plastik, groß
- Unterlagen (Wickelunterlagen, Inkontinenzunterlagen) – Babyabteilung oder Bständig
- Bequeme und lockere Kleidung, Oberteil zum Zuknöpfen
- Still-BHs
- Kleiner Kübel oder großer Becher oder Krug auf's Klo gehen
- Topfen (mind. 2% Fettanteil)
- Calendula Essenz und/oder Eichenrindenextrakt
- Lanolin-Salbe
- Stilleinlagen (Einweg oder waschbar aus Baumwolle)

### \*\*\* Empfehlung\*\*\*

Wenn Du auf Nachhaltigkeit und Bio-Produkte großen Wert legst, kann ich Dir die Mama-Box von „the female company“ nur empfehlen!



## Für Dein Kind

- Einwegwindeln oder Stoffwindeln
- Baumwollviskose
- Kokosöl oder Mandelöl
- Calendula- Essenz (reicht eine, für Dich und Dein Kind)
- Stoffwindeln (bis zum Umfallen)
- Kleine Baumwolltücher zum Waschen des Po´s
- Socken und Mützen
- Gewand nach Bedarf
- Kirschkernkissen oder Wärmeflasche

### **\*\*\*Das A und O fürs Wochenbett\*\*\***

- Vorkochen – Kraftsuppen mit viel Wurzelgemüse (bei Nicht-VegetarierInnen mit Hühner- oder Rindfleisch)
- Unterstützungsmöglichkeiten organisieren – ev. Betreuung für älteres Kind
- Generell würde ich Dir raten, so wenig Besuch wie möglich zu empfangen.. das strengt einfach an und Du und Dein Kind braucht Ruhe und Privatsphäre!! Wenn jemand kommt, dann teil den Besuch doch ein, lass sie Essen mitbringen, etwas kochen, die Wäsche waschen und Dich umsorgen.. Ihr lasst euch einfach verwöhnen!