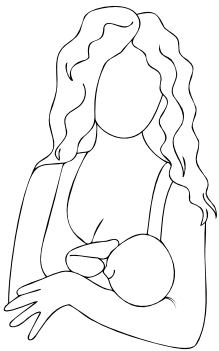




# Wochenbett

## C h e c k l i s t e



### Für die Mama

- bequeme Kleidung und Unterwäsche
- Binden ohne Klebefolie
- Arnicavorlagen oder MultiGyn
- Podusche
- Stillkissen
- Still-Bh, am besten ein bis zwei Nummern größer
- Brustwarzensalbe oder MultiMam
- Stilleinlagen
- Silberhütchen
- bereits vorgekochtes Essen und Snacks

### Für dein Baby

- Kleidung (siehe Checkliste Erstausrüstung)
- Windeln
- Feuchttücher/Waschlappen
- Wundschutzcreme
- Bäuchleinöl

