

Checkliste für das (frühe) Wochenbett

Vorbereitungen für die erste Zeit zu Hause

- Vorkochen, Essensvorräte anlegen
- Eltern, Schwiegereltern und Freunde darauf vorbereiten, dass Du Ruhe im Wochenbett brauchst und Du deshalb nur kurze Besuche möchtest.

Frage Dich, was andere für Dich tun können?

- Hilfe für Haushalt, Einkaufen, Kochen organisieren (Eltern, Freunde, Nachbarn)
- Ggf. Betreuung für ältere Geschwisterkinder organisieren
- Statt sich viele materielle Geschenke machen zu lassen, lasse Dir Hilfe schenken: z.B. Gutscheine für eine Putzhilfe, für Lieferdienste oder ähnliches.
- Auch eine Stunde Auszeit, um mal in Ruhe duschen oder schlafen zu können, ist ein tolles Geschenk.
- Denk einfach darüber nach, was Dir persönlich Entlastung schaffen würde.

Was brauchst Du spezielles für Dich und Dein Kind?

Für Dich:

- Vlieswindeln
- Einmalhöschen

Wenn Du stillst:

- 3 Still BHs
- Stilleinlagen
- Evtl. Oberteile zum Knöpfen, um immer gut stillen zu können, z.B. alte Oberhemden
- Brustwarzensalbe, kühlende Kompressen für Brustwarzen
- Evtl. Stillkissen

Kleidung-Kind (alles Baumwolle oder Wolle-Seide)

- 4-6 Bodys mit langem Arm (Gr. 56)
- 4-6 Oberteile (Gr. 56) - Baby-Langarmshirts oder Pullover mit großer Öffnung am Hals
- 4 Strampler (Gr. 56) oder auch elastische Hosen mit Bein

- 2 - 3 Strumpfhosen aus Schur- oder Baumwolle
- 2-3 Paar Söckchen, gern aus Wolle
- 3 einteilige Schlafanzüge, besonders praktisch sind sie mit Wickelklappe
- 1 leichtes Mützchen aus Wolle-Seide oder Baumwolle
- 1 Kapuzenjacke + Fäustlinge oder Jacke mit umklappbaren Bündchen
- 1 Overall, je nach Jahreszeit sinnvoll aus Wolle oder Baumwollfleece
- 1 Mütze aus Baumwolle für draußen oder gestrickt aus Wolle
- 10 Spucktücher

Schlafen:

- Beistellbett oder Babybett
- Neue Matratze (keine Gebrauchte nutzen)
- Nässeschutz, atmungsaktiv für die Matratze
- 2 Spannbetttücher
- 1 Babyschlafsack
- Babywolldecke zum Zudecken und Pucken, am Besten aus Schurwolle

Babypflege:

- Wickeltisch mit gepolsterter Auflage
- Gut verschließbarer Windeleimer (evtl. Treteimer)
- Windeln
- Schüssel und Thermoskanne für warmes Wasser am Wickeltisch
- Evtl. Watte pads
- Waschlappen
- 1 Badetuch, gerne mit Kapuze
- Evtl. Badewanne oder Badeeimer
- Badethermometer
- Fieberthermometer mit flexibler Spitze (für den Popo)
- Evtl. eine Wärmelampe, Heizstrahler
- Evtl. Babybürste oder Kamm aus Naturmaterial

Für unterwegs:

- Tragetuch
- Rucksack oder Tasche mit Wickelausrüstung für unterwegs (Wickeltasche), mit Öltüchern
- Evtl. Autositz
- Evtl. Kinderwagen mit Regenschutz plus Fußsack (je nach Jahreszeit)