



**GEBURTS
HAUS
MÜNCHEN**

INFOBLATT **VORBEREITUNGEN** **FÜRS WOCHENBETT**

ORGANISATORISCHES:

- Hilfe organisieren und annehmen (Familie und Freunde), z.B. für Haushalt, einkaufen, kochen
- Urlaub des Partners rechtzeitig organisieren (wenn möglich min. zwei Wochen)
- (Stillfreundlich) Vorkochen und einfrieren
- Info an Familie über Bedeutung des Wochenbettes schon im Voraus (viel liegen, wenig Besuch, etc.)

MATERIALIEN:

Für die Wöchnerin

- Damenbinden, anfangs große (z.B. Pelzys), mit der Zeit etwas dünnere, kleinere (z.B. von Camelia). Wichtig: reine Baumwollbinden, möglichst ohne Zusatzstoffe und Klebestreifen, da atmungsaktiver!
- Bequeme Kleidung, bequeme, atmungsaktive Unterwäsche
- Brustwarzenpflege evtl. schon besorgen: Wollfett für die Brustwarzen und z.B. MultiMum für beanspruchte Brustwarzen
- Stilltops, bequeme Bustiers (Körbchengröße während der Stillzeit zeigt sich erst nach ca. 2 Wochen, bis dahin Vorsicht mit Kauf von Still-BH)
- Evtl. Stilleinlagen (schön sind waschbare aus Wolle/Seide)

Fürs Kind

- Grundausrüstung Kleidung: Bodies, Strampler, Mützchen, Socken, etc. in Größe 50/56. Auf qualitative Sachen achten, dann lieber weniger (z.B. Hess Natur, Selana, Alkena)
- Windeln Größe 1 oder Stoffwindeln
- Grundausrüstung MaxiCosi, Kinderwagen, Tragetuch, Wickelkommode, etc. nach Bedarf
- Für die Körperpflege: warmes Wasser (z.B. aus Thermoskanne, wenn nicht im Bad gewickelt wird), ein Öl (z.B. Kokosöl, Mandelöl, Babyöl), weiche Tücher
- Feuchttücher (bitte nur für unterwegs wegen Inhaltsstoffen) › weniger ist mehr!
- Hauptsächlich braucht das Baby viel Körpernähe, nacktes Bonding, die mütterliche Brust und Liebe!**