



**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)
- Evtl. Vorkochen und einfrieren (Möglichst auf blähende Lebensmittel oder scharf gewürztes verzichten)
- Info an Familie über Bedeutung des Wochenbettes schon im Voraus (viel liegen, wenig Besuch, Babyflitterwochen im engsten Kreis, Essen mitbringen, im Haushalt helfen)

MATERIALIEN:

Für die Wöchnerin

- Damenbinden: für die ersten Tage Wöchnerinneneinlagen/Inkontinenzeinlagen, dann reichen kleinere Binden
Wichtig: reine Baumwollbinden, möglichst ohne Zusatzstoffe und Klebestreifen, da atmungsaktiver
- Bequeme Kleidung und bequeme, atmungsaktive Unterwäsche
- Brustwarzenpflege: Wollfett (Lanolin), MultiMum Kompressen (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)
- Stilleinlagen (schön sind waschbare aus Wolle/Seide)
- Unterlage fürs Bett die ersten Tage (Wickelunterlage, Molton oder alte Handtücher)

Fürs Kind

- Grundausrüstung Kleidung: Bodies, Strampler, Mützchen, (Woll-)Socken, Overall oder Ausgehsock im Winter in Größe 50/56 und 60/62. Auf Kleidung aus qualitativ hochwertigen Materialien achten → Baumwolle oder Wolle/Seide eignet sich gut. Keine schlecht atmungsaktiven Stoffe wie Polyester.
→ Weniger ist mehr, lieber drauf achten, dass mehrschichtig angezogen werden kann (Zwiebellook)
- Windeln Größe 1 oder Stoffwindeln
- Mullwindeln als Spucktücher
- Wasserdichtes Fieberthermometer mit flexibler Spitze zur Messung im Po
- Kleines Kirschkerne-Säckchen
- Grundausrüstung: MaxiCosi, Kinderwagen, (Beistell-)bettchen, Trage(-tuch), Wickelkommode, Wärmelampe
- Für die Körperpflege: warmes Wasser (z.B. aus Thermoskanne, wenn nicht im Bad gewickelt wird), weiche Tücher
- Feuchttücher (bitte nur für unterwegs wegen Inhaltsstoffen) → weniger ist mehr!
- Hauptsächlich braucht das Baby viel Körpernähe, die mütterliche Brust und Liebe!**