

Das Wochenbett beginnt direkt nach der Geburt und endet etwa sechs bis acht Wochen später. Unabhängig davon, ob du die ersten Tage nach dem großen Ereignis noch im Krankenhaus oder schon in den eigenen vier Wänden verbringst – es bedarf in dieser Phase ein Paar Helferlein und praktischer Utensilien. Sowohl für dich als auch für dein Baby. Die wichtigsten Bestandteile der Wochenbettausstattung haben wir für dich zusammengestellt.

Stillen

- Still-BH
- Stilleinlagen
- Brustöl/Stillöl
- Stilltees und milchbildende Getränke
- Snacks, Knabberereien, Trockenfrüchte, energiereiche Riegel, Stillkugeln
- Stillkissen/Stillmond
- Bei wunden und beanspruchten Brustwarzen: Salbe, kühlende Kompressen, Heilwolle
- Kühlende/wärmende Pads oder Auflagen bei Milchstau oder zur Vorbeugung
- Spuckwindeln, große Stoffwindeln

Mit dem Fläschchen füttern

- PRE-Milch (künstliche Säuglingsanfangsnahrung).
Sollte es in der Familie Allergien geben, bitte mit dem*der Kinderärzt*in absprechen.
- Sauger in Neugeborenenengröße (0-6 Monate)
- Fläschchen und Ersatzfläschchen
- Sterilisator
- Wasserkocher/abgekochtes Babywasser zur Zubereitung der Säuglingsanfangsnahrung
- Portionierer und Aufbewahrungsdosen (später dann auch für unterwegs geeignet)

Hebammen-Tipp: „Mach dir keine Sorgen, wenn die Milch nicht „pünktlich“ zu fließen beginnt. Häufig steigert sich die Produktion auch erst dann, wenn du vom Krankenhaus nach Hause kommst. Sollte es dennoch Schwierigkeiten geben, scheue dich nicht davor, im Spital nach einer stillzertifizierten Hebamme zu fragen!“ - *Hebamme Martina Stilling*

Narbenpflege

- Desinfizierendes Gel und Wundheilsalbe
- Antibakterielles, mildes Hautöl zur Massage von Narben
- Regenerationspray und Sitzbad für den Damm
- Antibakterielles, mildes Hautöl zur Massage von Narben
- Gelkompressen oder Wochenbett pads mit Kühleffekt
(können bei Geburtsverletzungen schmerzlindernd und abschwellend wirken)
- Podusche/Intimdusche/alternativ ein Kännchen oder eine Schnabeltasse, die du mit lauwarmen (Kamillen-)Wasser befüllst. Damit kannst du den Intimbereich nach dem Toilettengang sanft spülen.

Wochenfluss

- Wochenbettbinden, Flockenwindeln, dicke Einlagen und Einmalhöschen oder Netzhöschen
- Größere weiche Slips aus Baumwolle oder Menstruationsunterwäsche
- Einmal-Auflagen/wasserundurchlässige Unterlagen oder waschbaren Matratzenschoner als Schutz für dein Bett/dein Sofa

Wohlfühlen

- Ätherische Öle zum Schnuppern oder Vernebeln
- Kuschedecke, Stillschal, Stützkissen
- Eine Wasserflasche und eine Thermosflasche für warme Getränke oder Suppen
- Kuscheljacke und Kuschelsocken
- Slips mit Stützeffekt (vor allem nach dem Kaiserschnitt sehr angenehm)
- Nachtlicht oder Stilllicht
- Wärmekissen oder Kirschkernkissen
- Duftneutrales Deo und Duschgel

Tipp für Stillmamas:

mam

MAM Stilleinlagen

Die MAM Stilleinlagen sind besonders weich, atmungsaktiv und bieten zuverlässigen Schutz in der Stillzeit. Mehr Infos auf:

www.mambaby.com

