

CHECKLISTE FÜR DEIN

Wochenbett

PRODUKTE, DIE NÜTZLICH SEIN KÖNNTEN

- ☐ Eisbinden (Frag mich gerne bei Bedarf für eine Anleitung)
- ☐ Maxi-Binden in verschiedenen Größen + normale Binden
- ☐ große (Wochenbett-) Unterhosen ohne Gummizug
- ☐ Hämorrhoidensalbe
- ☐ Brustwarzensalbe
- ☐ Bondingtop
- ☐ Stilleinlagen
- ☐ Säuglings-Anfangs-Flaschennahrung
- ☐ Bauchweh-Öl zum Massieren
- ☐ kleines Wärmekissen
- ☐ Flaschenwärmer
- ☐ Thermoskanne
- ☐ Stilltee (wenn du nicht stillen möchtest: Pfefferminz- o. Salbeitee)
- ☐ Windeln Gr. 1
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Kosmetiktücher o. Kompressen (für die Nabelpflege)

WAS ICH FÜR EINE ENTSPANNTE ZEIT ORGANISIEREN SOLLTE

- ☐ Unterstützung im Haushalt
- ☐ Essensplanung (Lieferdienste, Unterstützung beim Kochen, Vorräte)
- ☐ Unterstützung beim Einkaufen
- ☐ Ist Papas/Mamas Urlaub geregelt?
- ☐ Kontaktliste (Hebamme, Doula, Kinderärztin, Frauenärztin, ...)
- ☐ Elterngeld-Antrag vorbereiten
- ☐ Kindergeldantrag vorbereiten
- ☐ Antrag auf Feststellung der Kindererziehungszeiten (Rentenversicherung) vorbereiten
- ☐ Wie soll der Besuch geregelt werden?
- ☐ Geschenkeliste erstellen
- ☐ Babyshooting besprechen
- ☐ Wer kümmert sich um die Geschwisterkinder?
- ☐ Wer kümmert sich um die Haustiere?
- ☐ Möchtet ihr eine Trageberatung?



[illegible]

[illegible]