



Hebamme Theresa Koester
Checkliste Wochenbett

Wochenbett

Für die werdende Mama

- Bequeme Kleidung
- Plastikfreie Binden (z.Bsp. Samu Classic)
- Still-BH (1-2 Größen größer als vor Entbindung)
- Frauenmanteltee/ Hirtentäscheltee zur Rückbildung

Für stillende Mamas

- Milchbildungstee (Stilltee)
- Bei Milcheinschuss: Quarkwickel, Retterspitzwickel, Kühlpacks/ Thermo-Perlen von Lansinoh)
- Brustwarzenpflege: Lanolinsalbe von Lansinoh / Multi-Mam (Kompressen)

Für NICHT stillende Mamas

- Flaschen + Flaschensauger (z.Bsp. Philips Avent Natural Response 0m+)
- PRE- Säuglingsnahrung (z.Bsp. Hipp Pre Combiothik)
(Bis zur Beikost wird KEINE FOLGENAHRUNG benötigt)
- Liegen bei Dir und Deinem Partner einige Allergien vor, verwendest Du am besten:
PRE HA- Säuglingsnahrung
- ggf. Sterilisator
- ggf. Flaschenwärmer
- Abgekochtes Wasser, Babywasser oder das Trinkwasser von Elisabethen Quelle, Black Forest o.ä.
Firmen die für die Zubereitung von Babynahrung geeignet sind

Babygrundausrüstung

- 5-6 Strampler (Gr. 50/52-62)
- 6 Oberteile mit kurzen Ärmeln (Gr. 50/52-62)
- 6 Strickjacken und dünne Pullis (Gr. 50/52-62)
- 5-6 Bodys (Gr. 50/52-62) Am besten seitlich mit Druckknöpfen oder seitlich zum Binden
- 4 Strumpfhosen, Hosen und/oder Leggings (Gr. 50/52-62)



Hebamme Theresa Koester

- 3 Paar dicke/ 3 Paar dünne Socken
- 3-4 Schlafanzüge
- 2 dicke/ 2 dünne Mützen
- ggf. Fäustlinge
- 1 Sonnenhut
- 1 Sommer-/ 1 Winterschlafsack (z.Bsp. Alvi)
- 1 Schal/Halstuch
- 2 Jacken
- 1 Winteranzug
- 1 Overall Outdoor (z.Bsp. Wollwalk)
- Stubenwagen/ Federwiege
- Kinderwagen mit Regen -/ Sonnenschutz
- Fließ für den Kinderwagen
- Babyschale fürs Auto
- Wickeltasche
- Beistellbett
- Wickeltisch mit Wickelauflage
- Wärmestrahler
- Windeleimer
- Windeln Gr. 1
- Feuchttücher (z.Bsp. Aqua von Pampers oder Water Vibes) / Waschlappen & eine Schale Wasser
- Calendula Wundschutzcreme für den Windelbereich von Weleda/ Windelbalsam der Bahnhof-Apotheke
- Calendula Pflegeöl von Weleda oder ein Mandelöl
- Weiche Bürste
- Babynagelschere
- Thermometer für den Po
- 15-20 Spucktücher
- Kleiderschrank/ Kommode
- Babyfon
- Wind und Wetter Creme
- Sonnencreme 50+ (z.Bsp. Paediprotect)



Hebamme Theresa Koester

- Evtl. Weithalssauger (Schnuller) von Philips Avent Soothie / Ab 12.Wo. den Dentistar Schnuller (Kiefergerecht)
- Pucktuch (z.Bsp. Cocoome, Hoppediz)
- Decke (Schurwolle oder Baumwolle) bitte keine „Fluschdecke“ aus Polyester)
- Tragetuch oder Babytrage (Heliumtrage von Cocoome (nutze gerne meinen Rabattcode) , Ergobaby Omni Breeze, Rookie (nutze gerne meinen Rabattcode)
- Babybadewanne + Badethermometer

(Achte darauf, ob Du ein Sommer oder Winterbaby bekommst)