**Wichtig im Wochenbett**

**Diese Liste enthält nur die wichtigsten Dinge im Wochenbett! Im Internet finden sich diverse Erstausstattungslisten die zusätzliches auflisten.**

* Besuch vorab klären- im Wochenbett ist Ruhe ganz wichtig!
* Hilfe im Haushalt, beim Einkauf, mit Geschwisterkindern etc. annehmen
* Vorgekochtes Essen, Still Snacks (Studentenfutter etc.)
* Unterstützung
* Wöchnerinnenbinden (am besten online)
* evtl. Netzhosen/Baumwollschlüpfer
* Betteinlagen
* Meersalz (für Geburtsverletzungen)
* Fürs Stillen: Stillkissen, Stilleinlagen, Stilltee, Lansinoh, Still BH (ohne Bügel)
* Stoffwindeln
* Evtl. PRE Nahrung (für Notfälle)
* Speisetopfen einfrieren
* Bei Abstillwunsch: PRE Nahrung, Sterilisator, Flascherl, Flascherlwärmer, Topfen, enger BH, Pfefferminz- und Salbeitee, evtl. Salbeibonbons
* Kirschkernkissen
* Zum Wickeln: Einmalwindeln, Stoffwindeln, Feuchttücher bzw. Wasser,
* Zum Baden: Stoffwindel, Babybadewanne (Waschbecken oder Wäschekorb geht auch), Wasserthermometer, evtl. Mandelöl
* Für die Babypflege: eigentlich braucht man nichts, evtl. Mandelöl, Calendula Windelcreme und Baby Bäuchlein Öl
* Fieberthermometer fürs Baby
* Octenisept Spray (evtl. für den Nabel des Babys)