



Wochenbett-Basics für dich & dein Baby

Für dich

- bequeme, weiche Kleidung
 - Stilleinlagen (auch wenn du nicht stillst – sie geben Sicherheit)
 - große, weiche Binden
 - bequeme Unterwäsche / ggf. Netzhosen
 - Wärme (Wärmflasche, Kirschkernkissen)
 - Stillkissen oder Lagerungskissen
 - Wasserflasche, die du einhändig öffnen kannst
 - Snacks, die schnell Energie geben
 - weiche Decke oder Tuch zum Einkuscheln
 - Brustwarzensalbe oder Pflegeöl (wenn du stillst)
 - ein Platz, an dem du dich wirklich ausruhen kannst
- 



Für dein Baby

- 6–8 Bodys (Größe 50/56)
 - 4–6 Strampler oder Hosen
 - 2–3 Jäckchen
 - 2 Mützchen
 - 2–3 Mulltücher (groß)
 - 4–6 Mulltücher (klein)
 - Babydecke
 - Wickelunterlage
 - Windeln (Stoff oder Einweg)
 - Feuchttücher oder Waschlappen
 - Babyöl oder sanfte Pflege
 - 1–2 Spucktücher für unterwegs
- 



Für euren Alltag

- vorbereitete Mahlzeiten oder Essensunterstützung
- eine Person, die einkaufen oder kochen kann
- klare Absprachen für Besuch
- Handy-freie Zeiten
- eine Liste mit wichtigen Nummern (Hebamme, Ärztin, Stillberatung)
- kleine Rituale für Ruhe (Tee, Atemübung, Musik)

Du musst nicht alles haben.

Du brauchst nur das,
was dir heute gut tut.

