

CHECKLISTE

Mit diesen Tipps und Hilfsmitteln kommen Sie gut über die Wochenbettzeit

1. Planung der Nachsorge

- Angebot der regionalen Nachsorgedienstleistungen checken und Termin planen
 - Stillberatung
 - Rückbildungsgymnastik
 - Hausbesuche von Hebamme
 - Kinderarzt/Kinderärztin suchen
 - Vorsorgeuntersuchungen für das Kind
- Papierkram und Organisatorisches klären
 - Mutterpass besorgen
 - Untersuchungsheft des Kindes besorgen
 - Kind bei Krankenversicherungen anmelden
 - Kindergeldantrag stellen
 - Anspruch auf Elterngeld klären
 - Elternschaft des Partners/der Partnerin anerkennen lassen (bei nicht verheirateten Paaren)
 - Ggf. Sorgerecht regeln
- Frühzeitig Kita-Platz anmelden oder Kontakt zu Tagesmüttern aufnehmen

2. Vorbereitung für das Stillen im Wochenbett

- Lanolin Salbe
- Kompressen
- Heilwolle
- Kühl- und Wärmepads
- Still-BHs (ohne Bügel)
- Retterspitz gegen Milchstau
- Stilleinlagen
- Stillmond
- Stilltops
- Seitenschläferkissen/Stillkissen*
- Milchpumpe

* Stillkissen bzw. Seitenschläferkissen können auch bereits während der Schwangerschaft genutzt werden, um der werdenden Mama das Schlafen mit Babybauch zu erleichtern. Und auch nach der Stillzeit sind diese Kissen ein toller Schlafbegleiter, vor allem für diejenigen, die am liebsten auf der Seite schlafen.

3. Hilfsmittel zur Förderung der Wundheilung

- Messbecher und Badeemulsion
- Podusche
- Kühlkompressen
- Sitzbad mit lauwarmen Wasser
- Regenerationspray
- Salben mit Dexpanthenol oder Calendula*
- Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol (bei starken Beschwerden)*

* Vor der Verwendung von Salben und Medikamenten zur Wundheilung sollte unbedingt mit der Hebamme oder dem Arzt/der Ärztin über die Verträglichkeit und Dosierung gesprochen werden.

4. Richtige Hygiene- und Pflegeartikel besorgen

- Vlieswindeln gegen Wochenfluss (2 - 5 Kg)
- Dicke Damenbinden (atmungsaktiv und ohne Kunststoff)
- Calendula-Essenz zum Spülen bei Geburtsverletzungen
- Duftneutrales Waschgel
- Trockenshampoo
- Deo ohne Parfüm und Duftstoffe
- Feuchttücher
- Spucktücher
- Waschlappen

5. Lebensmittelvorräte aufstocken

- Snacks (Müsliriegel, Kekse, Studentenfutter etc.)
- Obst und Gemüse (für ein starkes Immunsystem und eine bessere Wundheilung)
- Vorgekochtes Essen (ggf. einfrieren)
- Rotbäckchen Saft (gegen Eisenmangel)
- Quark (gegen Entzündungen)
- Proteine (Fleisch, Fisch, Eier etc. für den Wiederaufbau von Körpergewebe)
- Ausreichend Kohlenhydrate wie Brot, Kartoffeln und Nudeln
- Tiefkühlkost

6. Kleidung für das Wochenbett organisieren

- Kochfeste, große Unterwäsche
- Bequeme Schlafsachen zum Knöpfen
- Still-BHs ohne Bügel
- Stilltops
- Übergroße Pullover und Hoodies
- Fließende Oberteile
- Leggings mit sehr dehnbarem Bund
- Jogginghose
- Wöchnerinnen Slips
- Umstandsmode

7. Haushalt und Unterhaltung planen

- Haushaltshilfe engagieren
- Lieferdienste heraussuchen
- Ggf. Betreuung für ältere Geschwister organisieren
- Essen vorkochen und einfrieren
- Einkäufe online erledigen
- Hilfe durch Partner*in, Freund*innen und Familie annehmen
- Pausen für sich selbst einplanen
 - Hörbücher
 - Podcasts
 - Bücher und Magazine
 - Filme oder Serien
 - Malen
 - Handarbeit
 - Onlinekurse
 - Online-Spiele und Gehirnjogging