

Kaiser

SCHLÜPFER



CHECKLISTE FÜRS WOCHENBETT

STILLEN

- Lanolinsalbe, hilft bei wunden Brustwarzen
- **Kühl pads und Weißkohl zum Kühlen der Brust**
- Still-BHs, ohne Bügel!
- **Flasche Retterspitz, zur Anwendung bei Milchstau als getränkten Wickel auf der Brust**

ERNÄHRUNG

- Viel Kohlenhydrate wie Brot, Kartoffeln und Nudeln
- **Studentenfutter und Beeren sind gut als Stillsnack**
- Selbstgemachte Tiefkühlkost, z.B. Lieblings-Bolognese, Suppen, Nudel-Aufläufe etc.
- **Stilltee, Malzhaltiges wie Malzbier, Ovomaltine und Landkaffee, fördert die Milchbildung**



KLEIDUNG UND HYGIENE

- Vlieswindeln, für die ersten Tage nach der Geburt (gibt's im Drogeriemarkt)
- **Dicke Damenbinden, atmungsaktiv und ohne Kunststoff**
- Bequeme Kleidung
- **Kaiserschlüpfer Bauchschmeichler, dieser Slip hält und stützt deinen Bauch nach der Geburt**
- Calendula Essence zum Spülen bei Geburtsverletzungen (gibt's in der Apotheke)

KÖRPERPFLEGE

- Wenn möglich duftneutrales Waschgel
- **Im Intimbereich am besten nur mit Wasser**
- Kein Parfüm! Es ist wichtig, dass dein Baby dich riechen kann



ORGANISATION DES ALLTAGS

- Wer übernimmt das Staubsaugen, die Badreinigung, die Wäsche und den anfallenden Einkauf?
- **Wer bringt ältere Geschwister zur Kita, in die Schule und ins Bett?**
- Wie ist die Betreuung der Geschwister außerhalb der Kita/Schule geregelt
- **Binde dein Umfeld mit ein, nimm Angebote an von der Familie, Bekannten und Freunden: Sie können Essen mitbringen, den Einkauf erledigen und die älteren Geschwister gern zu einem Ausflug abholen.**

EMPFEHLUNG SPEZIELL FÜR FRAUEN NACH DEM KAISERSCHNITT

- **Den Kaiserschlüpfer mit einem Kühlpad vorne in der Tasche. Kühlt und schützt die frische Naht, hält den Bauch und gibt dir ein besseres Gefühl nach der Geburt. Erhältlich im Onlineshop auf www.kaiserschluempfer.de**
- Ersatz-Kühlpad
- **Narbengel zur Pflege der Naht**

