

# Kaiser

## SCHLÜPFER

### HYGIENEARTIKEL & KÖRPERPFLEGE

- ♥ Vlieswindeln
- ♥ Dicke Vorlagen, atmungsaktiv und ohne Kunststoff
- ♥ Damenbinden und Slipeinlagen, wenn der Wochenfluss nachlässt
- ♥ Calendula-Essenz zum Spülen bei Geburtsverletzungen
- ♥ Duftneutrales Waschgel
- ♥ Narbengel zur Pflege der Naht bei Kaiserschnitt-Geburt
- ♥ Lanolinsalbe bei wunden Brustwarzen
- ♥ Retterspitz bei Milchstau



### STILLEN

- ♥ Still-BHs ohne Bügel oder Stilltops
- ♥ Stilleinlagen
- ♥ Stillhütchen bei flacheren Brustwarzen
- ♥ Wärmepad zur Anregung des Milchspendereflexes
- ♥ Kühlpad zum Kühlen der Brust



### ERNÄHRUNG

- ♥ Lebensmittel mit vielen Kohlenhydraten, z. B. Brot, Kartoffeln und Nudeln
- ♥ Studentenfutter und Beeren als Stillsnack
- ♥ Selbstgemachte Tiefkühlkost, z. B. Lieblings-Bolognese, Suppen, Nudel-Aufläufe etc.
- ♥ Stilltee, Malzbier, Ovomaltine oder Landkaffee
- ♥ Lieferdienste von Supermärkten und Gemüseboxen
- ♥ Selbstgekohtes von Familie und Freunden



### KLEIDUNG

- ♥ Bequeme Kleidung
- ♥ Slip Bauchschmeichler, er hält und stützt den Bauch nach der Geburt
- ♥ Slip Kaiserschlüpfer mit Kühlpad, er kühlt und schützt die frische Naht
- ♥ Ersatz-Kühlpad



### ORGANISATION DES ALLTAGS

- ♥ Verwandte/Freunde im Vorfeld um Unterstützung bitten (z. B. Haushalt, Betreuung der Geschwister)
- ♥ Über Besuchszeiten Gedanken machen
- ♥ Papierkram erledigen: z. B. Kindergeld-, Elterngeldantrag, Elternzeitantrag
- ♥ Liste wichtiger Telefonnummern (u. a. Familie, Hebamme, Frauen-/Kinderarzt, Rettungsdienst)
- ♥ Eine Putzfee finden oder eine Haushaltshilfe bei der Krankenkasse beantragen