

MÜNSTER *Mama*

Checkliste für das Wochenbett

Wochenfluss

- Pelzy Vlieswindeln
- Einweg-Slips bzw. die Wöchnerinnen-Panties aus Netz

Dammriss

- Eine Spritzflasche
- Kompressen

Stillen

- Garmastan Salbe
- Als Alternative zu Garmastan: Lanosin, Lansinoh etc.
- Stillhütchen
- Weißkohl
- kleine Flasche Retterspitz (äußerlich)

Ernährung

- Brot, Kartoffeln und Nudeln
- Energieriegel
- Studentenfutter und Beeren
- Selbstgemachte Tiefkühlkost, z.B. Lieblings-Bolognese, Nudel-Aufläufe
- Stillkugeln
- Malzhaltiges wie Malzbier, Ovomaltine, Landkaffee
- Maisbarthaartee

Haushalt und ältere Geschwister

- Wer übernimmt das Staubsaugen, Bäderreinigung, die Wäsche und den anfallenden Einkauf?
- Wer bringt die älteren Geschwister zur Kita/Schule/ins Bett?
- Wie ist die Betreuung der älteren Geschwister in der Zeit nach Schule/Kita geregelt? Gibt es die Möglichkeit der Auszeit für beide Eltern?
- Besucher und Familie könnten Essen bringen, Einkäufe übernehmen, die älteren Geschwister für einen Ausflug auf den Spielplatz oder in den Zoo abholen.
- Was ist im Krankheitsfall des Partners oder der älteren Geschwister?