

## Wochenbettanschaffungen

- Binden für die erste Woche (Vlieswindeln im Drogeriemarkt, <https://www.dm.de/pelzy-windeln-protect-vlieswindeln-p4000576523664.html> oder <https://www.dm.de/bella-mamma-woechnerinnen-vorlagen-vlieswindeln-34x12-cm-p5900516601270.html>)
- Binden für die restliche Zeit (dünne Binden ohne Plastik und Klebestreifen)
- Netzhöschen (<https://www.dm.de/bella-mamma-woechnerinnen-slip-groesse-m-l-p5900516695477.html>)
- Still-Bh's oder Bustier's (medela, <https://www.medela.de/stillen/produkte/schwangerschafts-und-stillwaesche>)
- Kaiserschlüpfer zum Sabilisieren des Bauches ([www.kaiserschluepfer.de](http://www.kaiserschluepfer.de))
- Popo-Dusche (<https://www.dm.de/happypo-po-dusche-weiss-inkl-reisetasche-p4008033152877.html>)
- Ibuprofen 400 mg / Traumeel Tabletten / Calendula-Essenz / Arnika-Essenz
- 2 Kühlkissen für Damm, Bauch und Brust (<https://www.dm.de/mivolis-kalt-warm-kompresse-p4058172761492.html>)
- Stilleinlagen (waschbare Variante, <https://www.dm.de/lansinoh-lansinoh-waschbare-stilleinlagen-p5060420231175.html>)
- Magerquark 500 g im Kühlschrank für die Brust
- Stilltee (Fenchel, Anis, Kümmel, Geißbrautenkraut)
- Brustwarzensalbe (Lanolin, gibt es auch bei mir) oder z.B. von Baby Frank PZN 00541724
- Personen die in den ersten Wochen für euch einkaufen
- Haushaltsengel ;-)
- Nahtregenerationsspray, Lavendelöl, Bäuchleinöl (bei mir erhältlich)
- Handspiegel zum Anschauen der Verletzungen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_