



Für das Wochenbett zu Hause ...

Für die Mutter

- Binden (sollen weich sein, ohne Plastik)
- Stilltee (20 g Kümmel, 10g Gänsefingerkraut, 10g Anis, 20g Eisenkraut 20g Fenchel, 20g Basilikum, 10g Taubnessel, 10g Dillsamen)
- TCM Kräuter zum Blutaufbau - „Wochenbett-Turbo“ von Dr. Weidinger (erhältlich in der Salvator-Apotheke)
- Brustwarzenpflegecreme oder -öl
- Arnika D30 (bei Kaiserschnitt zusätzlich Calendula D30) – 1 x täglich 5 Globuli bis 1 Monat nach der Geburt
- Eventuell Stillkissen

zusätzlich bei einer ambulanten Geburt

- 1 Packung Flockenwindeln (Sanitätshaus) bzw. große Vorlagen
- 5 Stück Einmalnetzosen (Sanitätshaus)

Für das Baby

Babywäsche (Bodies, Hemdchen, Strampler oder Hosen (ohne engen Bund), Pucksack, Schlafsack, dünne Erstlingshauben, Socken (Baumwolle und Wolle)

- Woll- oder Baumwolldecke
- Jacke/Weste/Winteroverall
- Eventuell Lammfell
- Begrenzung für das Babybett und den Wickeltisch
- Eventuell „Babynestchen“
- Babypflege (Pflegeöl, Pflege für den Windelbereich Inotyol)
- große Wattepad oder Einmalwaschlappen
- Waschlappen
- Stoffwindeln, Eventuell Moltontücher
- Einmalwindeln
- Eventuell Schnuller (Bips, Nips)
- Wärmestrahler für den Wickeltisch
- Babybadewanne, Badethermometer, Haarbürste
- Waschschüssel für den Wickeltisch
- Kinderwagen, Trage oder Tragetuch