

Nützliches für die erste Zeit mit Baby zu Hause

Für Mama

- Binden für den Wochenfluss (möglichst ohne Plastikbeschichtung) oder Vlieswindeln
- Einmalunterhosen
- Still-BH (elastisch)
- Stilleinlagen
- Quark oder Tiefkühlerbsen (als Kühlung für schmerzhafteste Brüste)
- Brustwarzensalbe (z.B. Lanolin)
- Fenchel- oder Milchbildungstee, Malzbier
- Kleine Snacks zum Stillen, z.B. Müsliriegel, Studentenfutter, Trockenfrüchte
- Tiefgekühltes, vorgekochtes Essen

Für Baby

- Wickelplatz mit Wärmelampe
- Windeln
- ggf. Feuchttücher oder Öltücher
- Kleine Schüssel für warmes Wasser und mehrere weiche Waschlappen/Einmalwaschlappen
- Wundheilungssalbe
- Kleine Wärmflasche oder Kirschkernkissen
- Babybadewanne oder kleine Wäschewanne

Tipps für die Rückbildung und den Beckenboden

- die ersten Tage als Familie im Bett genießen und ausruhen, viel liegen, nicht allzu viel Besuch empfangen
- „bauchschonend“ über die Seite aufstehen, im Stehen „Schrittstellung“ einnehmen
- häufiges Anlegen des Babys
- regelmäßiger Toilettengang
- Bauchlage ggf. mit einem Kissen unter der Brust (2x tägl. für 30 min.)
- Bauchmassage
- Leichte Wochenbett- und Beckenbodengymnastik
- viel trinken, ausgewogene Ernährung

