

Checkliste für das Wochenbett

- Wasserflasche beim Bett/Wasserkrug & Glas/Kokoswasser/Tee
- Snacks für die hungrige Stillmama z.B.
 - Trockenfrüchte
 - Knusprige Nüsse
 - Studentenfutter
 - Rohmilch
 - zuckerfreie Fruchtmuse
 - Eier weich und hart gekocht
 - Energiekugeln
 - Müsliriegel
- Stillkissen
- Wochenbetteinlagen
- Netzhöschen
- Wollsocken
- Still-Tops
- Waschbare Stilleinlagen aus Wolle/Seide
- Po-Dusche
- Eichenrindenextrakt/Eichenrindentee
- Superweiches Klopapier
- Krankenbettunterlagen
- Wärmeflasche/Kirschkerne
- Lanolin Salbe
- Multi Mam Kompressen
- Die 5 Worte aus Priscilla Dustans geheimer Babysprache
- Buch: Wochenbett von Sarah Schmid & Navina Salomon
- Sonstige Bücher, die du gerne lesen möchtest
- Still-Licht
- Alles, was du zum Wickeln brauchst in einer kleinen Kiste im Bett, wenn du vor allem nachts nicht aufstehen möchtest
- Bisschen Babygewand im Bett, wenn du nicht aufstehen willst, um dein Baby umzuziehen
- Tragetuch, um den Unterbauch mit einer Korsage zu stützen
- Topfen im Kühlschrank oder eingefroren für eventuellen Milchstau
- Federwiege oder ein anderer Schlafort für das Baby im Wohnraum
- Becken für Sitzbad/Dampfbad & Ringelblumentee + Heublumen

Bücherliste für das Wochenbett

Diese Bücher habe ich in meinem Wochenbett gelesen:

- „**Wochenbett**“ von Sarah Schmid und Navina Salomon
- „**Mein kompetentes Baby**“ von Nora Imlau
- „**Windelfrei? So geht's!**“ von Lini Lindmayer
- „**Auf der Suche nach dem verlorenen Glück**“ von Jean Liedloff
- „**Das glücklichste Baby der Welt**“ von Dr. Harvey Karp

Weitere Empfehlungen für das Wochenbett:

- „**Schlafen und Wachen**“ von William Sears
- „**Oje, ich wachse!**“ von Hetty van de Rijt
- „**Die Macht des elterlichen Segens**“ von Craig Hill
- „**Die Herzen unserer Kinder berühren**“ von Frank & Catherine Fabiano
- „**Der Elternkompass**“ von Nicola Schmidt
- Ab dem zweiten Kind: „**Geschwister als Team**“ von Nicola Schmidt
- „**Miteinander vertraut werden**“ von Emmi Pikler u.a.

Diese Bücher habe ich noch nicht gelesen, würde ich aber, wenn ich jetzt im Wochenbett wäre:

- „**Die ersten vierzig Tage**“ von Heng Ou
- „**Intuitives Stillen: Einfach und entspannt**“ von Regine Gresens
- „**Friedliche Babys – zufriedene Mütter**“ von Emmi Pikler