



Checkliste Wochenbett

- ☐ Nachsorgehebamme gesucht
- ☐ Wöchnerinnenvorlagen gekauft
- ☐ Essen vorgekocht
- ☐ Getränkevorrat angelegt
- ☐ Besuchsregelungen Freunde/Familie getroffen
- ☐ Antrag auf Haushaltshilfe angefordert, ausgefüllt
- ☐ über Stilleinlagen informiert und Stilleinlagen besorgt
- ☐ Still-BH/Stillhemd/Stillnachthemd gekauft
- ☐ über pflegende Salben informiert und Brustwarzensalbe gekauft
- ☐ mir selbst etwas Schönes gekauft (z.B. Massageöl, Kosmetik, Buch)
- ☐ über Stilltees/Rückbildungstees informiert und gekauft