

# Deine Wochenbett Checkliste

A photograph of a woman with long, wavy brown hair, smiling warmly as she holds a newborn baby in a grey fabric sling. The baby is wearing a matching grey headband and is looking towards the camera. The woman is wearing a white long-sleeved top. The background is softly blurred, showing a white chair and a patterned fabric.

Unsere Wochenbett-Checkliste hilft Dir, in der wunderbaren ersten Zeit nach der Geburt bestens vorbereitet zu sein ♡

A close-up photograph of a baby's feet, wearing white socks with a small pattern. The feet are resting on a light-colored, textured surface, possibly a blanket or rug.

# Must Haves für Dich

## Essentials

- bequeme Kleidung
- Leggings - immer perfekt zu kombinieren
- Still-BHS
- Stillshirts
- bequeme Unterwäsche (Unser Geheimtipp: Shorties)
- Stilleinlagen
- Kühlkompresen (z.B. 3 in 1 Thermoperlen von Lansinoh)
- Wochenbetteinlagen
- Schlafmaske für den Powernap tagsüber (wenn das Baby schläft ☺)
- Adresse einer Stillberaterin (falls es doch mal holprig sein sollte)

## Time for Selfcare

- Trockenshampoo
- Getönte Tagescreme
- Stillkugeln (liefern Dir schnell Energie)
- Snacks
- Schlafmaske für den Powernap tagsüber (wenn das Baby schläft ☺)
- ein duftneutrales Waschgel/Duschgel
- jemand, der Dich und Dein Baby fotografiert ♡

# Must Haves für Dein Baby

## Essentials

- Liebe, Liebe, Liebe
- Tragetuch
- Wickelbodys aus Wolle/Seide in 50/56
- Schlupfhosen
- Musselintücher
- Stillkissen
- Schlafsack
- Fieberthermometer
- Windeln
- eventuell Calendula-Essenz

## Platz für Deine Notizen

Du möchtest noch mehr Tipps und News erhalten? Abonniere auch unseren Newsletter ♡. Tragefragen? Schreibe uns an [trageberatung@littlewombat.de](mailto:trageberatung@littlewombat.de)