

# Checkliste „Einkaufsliste für's Wochenbett“



## Für das Baby

- Wundschutzcreme
- Erstlingswindeln
- Mandel- oder Olivenöl
- Spucktücher/Moltontücher/Mullwindeln
- Optional: Anfangsnahrung und Fläschchen mit Sauger
- Fieberthermometer
- Augentrost-Augentropfen
- Badethermometer



Haken Sie ab,  
was Sie schon  
besorgt haben!



## Für die Mama

- Binden (extra dick)  
oder Wöchnerinnenslips
- Stilleinlagen
- Brustwarzensalbe
- Milchbildungstee
- Quark für den Milcheinschuss
- rote Säfte
- Müsliriegel
- Studentenfutter
- Wohlfühldusche
- Bodylotion
- Intimdusche



## Zum Essen

- Eier
- Mandeln
- Kartoffeln
- Nudeln
- Müsli
- Möhren
- Äpfel
- Trockenpflaumen
- Milch
- TK-Gemüse wie Spinat
- TK-Hühnchenfleisch
- Parmesan
- Fenchel-Anis-Tee/Stilltee
- Mineralwasser



## Notizen

