

■ Checkliste fürs Wochenbett

Ein kleiner Leitfaden für eine entspannte Zeit nach der Geburt

Kleda-Care Mütterpflege – Jennifer Kleda

• Haushalt & Organisation

- ☐ Vorrat an haltbaren Lebensmitteln
- ☐ Tiefkühlgerichte vorgekocht
- ☐ Haushaltshilfe / Mütterpflegerin organisiert
- ☐ Wäsche gewaschen und sortiert
- ☐ Notfallkontakte griffbereit (Hebamme, Kinderarzt etc.)

• Für das Baby

- ☐ Wickelplatz mit Windeln, Feuchttüchern, Mulltüchern
- ☐ Kleidung in Größe 50/56 (mind. 5 Bodys, 5 Strampler, Mützchen, Söckchen)
- ☐ Stillkissen / Fläschchen / Pre-Nahrung
- ☐ Babydecke & Schlafplatz vorbereitet
- ☐ Babybad & Pflegeprodukte (z.■B. Mandelöl)

• Für die Mama

- ☐ Wochenbetteinlagen & bequeme Unterwäsche
- ☐ Stilleinlagen & Still-BHs
- ☐ Stilltee / Wasser / Snacks griffbereit
- ☐ Bequeme Kleidung & warme Socken
- ☐ Rückbildungsgymnastik (nach ärztlichem OK) vorgemerkt
- ☐ Raum für Ruhe, Rückzug und Besuchspausen

• Emotionale Begleitung

- ☐ Unterstützung im Wochenbett organisiert (Partner*in, Familie, Mütterpflegerin)
- ☐ Zeit für Kuscheln und Bindung einplanen
- ☐ Schlafpausen bewusst nutzen
- ☐ Gespräche mit Hebamme / Vertrauensperson bei Unsicherheiten
- ☐ Kein Perfektionismus – alles darf sein!

• Hilfreiche Dokumente

- ☐ U-Heft und Impfpass fürs Baby
- ☐ Krankenkassenkarte & Geburtsurkunde
- ☐ Antrag Kindergeld / Elterngeld vorbereiten
- ☐ Hebammenprotokoll abheften