

# WOCHENBETT CHECKLISTE



## KÖRPERLICHE FÜHRSORGE

- Binden und Vlieswindeln
- Große Unterhosen
- Multi-Mam Kompressen und/oder Brustwarzensalbe
- Multi-Gyn Kompressen
- Trockenshampoo
- Deo ohne Duftstoffe
- Wochenbett-Pflegeöl
- Po-Dusche

## HILFREICHES

- Stillkissen
- Still-BH und Stilleinlagen
- Slip mit Stützeffekt
- Weite und bequeme Kleidung

## UTENSILIEN FÜR DAS WOHLERGEHEN & SONSTIGES

- Fenchel-Anis-Kümmel Tee
- Meinen LaLeLu Kurs
- Gesunde Ernährung
- Eventuell Schmerzmittel
- Ablenkung (Feelgood-Filme, Bücher & Zeitschriften)