

Deine Wochenbett-Must-Haves Checkliste

Stillzeit und Pflege

- Zwei bis drei gute Still BHs
- Stilleinlagen
- Mobile Milchpumpe
- Lanolinsalbe
- Kühlpads

Intimpflege und Heilung

- Einlagen
- Baumwoll Unterhosen
- Podusche
- Arnika Wundtücher

Energie & Versorgung

- Trinkflasche (Die Größte!)
- Snacks (energiereich -
z.B. Nüsse, Riegel, Datteln)



**Ich wachse in meine neue Rolle hinein.
Alles darf sein. Ich bin genug.**

