

Checkliste für Mutter und Kind

Unsere Empfehlungen für Schwangerschaft,
Säuglingspflege und Stillzeit

Während der Schwangerschaft

- Kompressionsstrümpfe zur Entlastung von geschwollenen Beinen
- Kühlender Venengel
- Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure für die Schwangerschaft und Stillzeit
- Spagyrik, Homöopathie, Akupressurband zur Behandlung von Schwangerschaftsübelkeit
- Schwangerschafts-Pflegeöl oder -Lotion, zur Vorbeugung von Dehnungsstreifen

Vorbereitung auf die Geburt

- Bad mit Heublumenextrakt
- Damm-Massageöl
- Schwangerschaftstee / Himbeerblätterttee
- Spagyrik-Spray für Geburtsvorbereitung

Wochenbett

- Narbencreme bei Kaiserschnitt
- Spagyrik-Spray für Geburtsnachsorge
- unparfümierte oder natürliche Körperpflegeprodukte
- Wattebinden / Wochenbettbinden

Stillzeit

- Aufbewahrungsbeutel für die Muttermilch
- Brustwarzenpflege
- Kühlende Hydrogel-Kompressen, bei wunden Brustwarzen
- Schoppenflasche mit passendem Sauger
- Spagyrik, Homöopathie bei Milchdrüsenentzündung oder Milchstau
- Stilleinlagen
- Stillöl
- Stilltee zur Unterstützung der Milchbildung
- Vitalstoffe, Spagyrik zur Stärkung der Mutter
- evtl. Milchpumpe mit Schoppenflasche
- evtl. Säuglingsmilch Reiseportionen als Reserve
- evtl. Stillhütchen

Pflege des Säuglings

- Händedesinfektionsmittel
- Vliestücher / unparfümierte Feuchttücher zum Wickeln
- Windeln Grösse Newborn

- Badezusatz
- Digitaler Fieberthermometer für die rektale Messung plus Schutzhüllen
- evtl. Babywaage
- Baby-Fencheltee bei Verdauungsbeschwerden
- Fiebersenkende, schmerzlindernde Zäpfchen
- Baby Haarbürste
- Kochsalzlösung
- Nagelscherchen
- Öl zur Bauchmassage bei Bauchweh / Krämpfen
- sterile Wattestäbchen für die Nabelpflege
- Unparfümierte*s Pflegeöl oder Pflegemilch
- Wärmekissen für Bäuchlein, z.B. Kirschkernkissen
- Nuggi und Nuggiband

Ernährung mit Schoppen

- Behälter für Milchpulver für unterwegs
- Flaschenbürste
- Säuglingsmilch
- 2-3 Schoppenflaschen 130-160 ml

Ergänzend bei Ernährung mit Schoppen

- Schoppenwärmer
- Schoppenkühler
- Schoppenthermometer
- Sterilisierbeutel für Pflegeutensilien geeignet für Mikrowellen

Wickeltasche

- Feuchttücher
- Händedesinfektionsmittel
- Nuggi
- Schutzcreme für den Windelbereich
- Windelbeutel zur Entsorgung
- Windeln
- Windelcreme



Weitere Checklisten, Tipps und Anregungen
[der-plan-fürs-leben.ch](https://www.der-plan-fürs-leben.ch)