

Checkliste

Alles, was dir das Leben leichter macht

Für deinen Körper & deine Erholung

- ☐ **Wochenbettbinden** oder dicke Einlagen (Bio bevorzugt)
- ☐ Bequeme, atmungsaktive Baumwollslips (gern eine Nummer größer)
- ☐ Einweg-Netzhöschen oder waschbare Netzhöschen
- ☐ Matratzen- oder Bettschutz (Einwegauflagen oder waschbare Varianten)
- ☐ Wärmekissen / Kirschkernkissen (gegen Nachwehen)
- ☐ Bauchband oder unterstützende Slips (zur sanften Stabilisierung des Bauchs)
- ☐ Schmerzmittel, die Du verträgst (nach Rücksprache mit Arzt/Hebamme, z. B. Ibuprofen)
- ☐ Stillfreundlicher Pyjama oder Nachthemd
- ☐ Weiches Morgenmantel für bequemen Zugang beim Stillen
- ☐ Toilettenpapier feucht (parfümfrei & sensibel für Wochenbettzeit)
- ☐ **Intimspray** oder Sitzbad (z. B. mit Hamamelis oder Eichenrinde zur Wundheilung, Hebamme fragen)
- ☐ **Intimendusche**
- ☐ Handspiegel (zur Selbstkontrolle der Dammnaht oder Kaiserschnittnarbe)
- ☐ Magnesium- oder Calciumpräparate (gegen Nachwehen/Beinkrämpfe — Hebamme fragen)



Checkliste

Alles, was dir das Leben leichter macht

Für Stillen oder Fläschchenfüttern

- ☐ **Stillkissen oder Stillmond**
- ☐ **Mulltücher/Spucktücher (mind. 5–10 Stück)**
- ☐ **Stilleinlagen** (Einweg oder waschbar)
- ☐ Brustwarzensalbe (Lanolin) oder **Multi-Mam Kompressen**
- ☐ Retterspitz/Wickel für die Brust bei Milchstau
- ☐ Wärmepads für die Brust
- ☐ **2–4 Still-BHs oder Stilltops**
- ☐ Milchpumpe (manuell oder elektrisch – bei Bedarf)

- ☐ **Flaschen (mind. 4–6 Stück)**
- ☐ **Neugeborenen-Sauger (mehrere Größen parat haben)**
- ☐ PRE-Nahrung (bei Bedarf)
- ☐ Sterilisator oder Kochtopf zum Auskochen
- ☐ **Flaschenbürste**
- ☐ **Wasserkocher**
- ☐ Kleine Aufbewahrungsdosen für Pulverportionierung (unterwegs)
- ☐ Thermoskanne für abgekochtes Wasser (unterwegs)
- Lätzchen (ab Woche 3–4 sinnvoll)



Checkliste

Alles, was dir das Leben leichter macht

Essen & Trinken für deine Stärkung

- ☐ **Vorrat an selbstgekochten** und eingefrorenen Lieblingsgerichten
- ☐ Hochwertige Fertiggerichte (Bio bevorzugt)
- ☐ Tiefkühlgemüse & **gesunde Snacks**
- ☐ **Stilltee oder Kräutertee** (z. B. Fenchel-Anis-Kümmel)
- ☐ Nüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel (**schnelle Energielieferanten**)
- ☐ **Große Trinkflasche** (1-2 Liter, immer griffbereit für ausreichend Flüssigkeit)
- ☐ **Smoothies oder Proteinshakes** (bei Appetitlosigkeit praktisch)

Freunde & Familie einplanen, die Mahlzeiten vorbeibringen!

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notizen



Checkliste

Alles, was dir das Leben leichter macht

Organisation & Haushalt

- ☐ **Haushaltshilfe organisieren** (Partner, Familie, Freunde, Doula, Putzkraft)
- ☐ Große Wäsche vor der Geburt erledigen (Babykleidung, Bettwäsche etc.)
- ☐ **Einkaufsliste für Basics anlegen** (Milch, Brot, Snacks, Getränke etc.)
- ☐ **Online-Lebensmittellieferung einrichten** (Supermarkt oder Gemüsebox)
- ☐ **Aufgabenverteilung** (wer macht was? Wäsche, Kochen, Geschwisterbetreuung)
- ☐ **Besuchszeiten absprechen** & klare Grenzen setzen (**Ruhezeiten einhalten**)

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notizen



Checkliste

Alles, was dir das Leben leichter macht

Für dein Wohlbefinden & deine Seele

- ☐ Rund ums Wochenbett: **“Lieblingsort- Atmosphäre” schaffen**
(Ausblick, Blumen, Licht, Deko...)
- ☐ Kuscheldecken & bequeme Kissen
- ☐ **Lieblingsmusik** oder beruhigende Playlists
- ☐ Zeitschriften, **Podcasts, Hörbücher** oder leichte Romane
- ☐ Notizbuch oder App für Gedanken, Wochenbetttagebuch, Stillzeiten
- ☐ **Ätherische Öle** (Lavendel, Wild Orange — Entspannung, gute Stimmung)
- ☐ Lieblingssnacks & Seelentröster
- ☐ **Kontaktdaten Hebamme/Doula/Stillberaterin griffbereit!**
- ☐ Warme Socken & Hausschuhe
- ☐ Massageöl (für Partner-Massagen oder sanfte Selbstmassage)

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notizen



Checkliste

Alles, was dir das Leben leichter macht

Sonstige praktische Dinge

- ☐ Ladekabel & Powerbank griffbereit am Bett/Sofa
- ☐ **Nachtlicht** oder dimmbare Lampe (sanftes Licht für nächtliche Stillzeiten, zb Salzsteinlampe)
- ☐ Handtücher & Waschlappen für Dich und Baby
- ☐ **Babyphone** (wenn Baby nicht im Beistellbett schläft)
- ☐ Müllbeutel oder **Windeleimer** (für Hygiene)
- ☐ Still-Apps oder Notizblock (Stillzeiten & Wochenfluss dokumentieren)

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notizen



Mit der Checkliste hast Du schon einen großen Schritt in Richtung entspanntes Wochenbett gemacht.

Wenn Du Dir jetzt zusätzlich individuelle Unterstützung wünschst, um Dich mit einem guten Gefühl auf Geburt und Wochenbett vorzubereiten – dann ist mein **1:1 Doula-Date** genau das Richtige für Dich.

In 60 Minuten besprechen wir **Deine Fragen, Deine Unsicherheiten und Deine Wünsche**. Du bekommst klare Antworten, sofort umsetzbare Übungen, Tools und Impulse, die Dich stärken — körperlich wie mental oder einfach praktisch.

Das erwartet Dich im Doula-Date:

- ✓ 60 Min. 1:1 Zoom-Call
- ✓ Fragebogen zur Vorbereitung, damit du genau das bekommst, was du dir wünschst
- ✓ Bonus-Audios & Worksheets für zuhause
- ✓ 149 € (wird angerechnet, wenn Du danach weiter mit mir arbeitest)

Lass uns gemeinsam schauen, was Du brauchst, damit Du mit einem guten Gefühl in Deine Geburt gehst.

Hier Termin sichern

*Lass es dir gut gehen.
Deine Lisa*

