

Geburtsvorbereitend

- **Dammassage** (ab 34 SSW)
 - *Mit Mandelöl wird der Damm massiert und somit auf die Dehnung während der Geburt vorbereitet*
- **Dampfbäder** (ab 38 SSW)
 - *Heublumen werden mit kochendem Wasser übergossen und 10 min ziehen gelassen. Anschließend 5-10min bedampfen lassen.*
- **Louwen-Diät** (ab 32-34 SSW)
 - *Der Verzicht von bestimmten Kohlehydraten und Zuckern soll die Eröffnungsphase verkürzen*
- **Datteln** (ab 34 SSW)
 - *6 Datteln täglich sollen die Geburt weniger schmerzhaft und schneller machen*
- **Geburtsvorbereitende Akupunktur**
- **Himbeerblätterttee** (ab 34 SSW)
 - *Täglich 1 Tasse*
Macht das Gewebe weich und sorgt für eine bessere Durchblutung – kann auch kontraproduktiv sein!

Kliniktasche packen

- weite und gemütliche Kleidung
- Gemütliche alte Unterhosen
- Still-BHs
- Warme Socken & Hausschuhe
- Bademantel & Badelatschen
- Waschzeug (Zahnbürste, Shampoo etc.)
- Waschlappen & Handtuch
- Stillkissen
- Haargummi, Haarbürste
- Lippenpflegestift
- Snacks (auch an den Mann denken)
- Wechselkleidung für den Mann
- Musik (Playlist,)
- Babykleidung für den Entlasstag
- Handyladekabel, Kamera

Dokumente

- Mutterpass, Überweisung des Frauenarztes
- Krankenkassenkarte
- Heiratsurkunde oder Stammbuch

Was brauche ich für das Wochenbett?

- Wöchnerinnenbinden (z.B. Strampelpeter) ohne Klebestreifen
- Stilleinlagen, MultiMam-Kompressen
- Evtl. Milchpumpe
- Stilltee oder Malzbier
- Lanolin
- Evtl. 1-2 fertige Fläschchen Pre-Milch
- Hand-Bidet (z.B. HappyPo) & Calendula-Essenz

Was brauche ich an Pflegeprodukten für das Baby?

- Kompressen und Schlauchverbände für die Nabelpflege
- Wundschutzcreme
- Massageöl für Babymassage
- Fettende Hautcreme
- Kirschkernsäcken
- evtl. Fenchel-Kümmel-Öl für Bauchschmerzen