



Geburtshaus Willkommen im Leben

Hebammen Praxis & Geburtshaus - Beate Grziwnatzki-Seidel
Trageserstraße 24-26 - 04567 Kitzscher

Wochenbett Checkliste

Stillen:

Stillkissen
Still-BH
Stilleinlagen
MAM-Kompressen
Heilwolle
Zinnhütchen

Milchstau:

Kartoffeln für Kartoffelwickel
Kühl pads

Wochenfluss:

Wöchnerinnenslips
Wöchnerinneneinlagen

Körperpflege:

Möglichst duftneutrales Duschbad
Nutze kein Parfum, dein Baby muss dich riechen können
Nutze im Intimbereich am besten nur Wasser

Ernährung:

Koche Mahlzeiten mit vielen Kohlenhydraten vor (Portionsweise einfrieren)
Stillsnack: Nüsse und getrocknete Beeren
Stelle genügend Wasser bereit
Stilltee oder Malzbier

Hebammen Sprechstunde
Schwangerschaftsvorsorge
Akupunktur
Geburtsvorbereitung
Wochenbettbetreuung
Geburtshaus Geburten
Hausgeburten
Homöopathie
Aromatherapie

