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 / Himbeerblättertee
- ☐ 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
- ☐ 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

Eusi Familie

eusifamilie.ch