

## 5. WOCHENBETT-TAGE ZU HAUSE

- 3 Packungen große Binden
- Netzhöschen
- Betteinlagen 3-5 Stück
- Stilleinlagen
- Salbe für Brustwarzen (Lansinoh)
- Still-BH

### Bei Bedarf:

- Gebärmutterrückbildung: Arnica D4 Globuli, Frauenmanteltee
- Zur Dampfpflege: Eichenrindenextrakt (evtl. gegen Hämorrhoiden). Teebaumöl, Lavendelöl (1/2 Liter Wasser, je 5 Tropfen für Spülungen der Scheide äußerlich)
- Topfen 20% Fett für Umschläge bei Milcheinschuss/Milchstau und/oder bei Nachtschmerzen
- Kräuterblutsaft bei Blutarmut
- Still-Tee
- mind. 3 Portionen Hühnersuppe vorkochen, tiefkühlen. Es wäre gut, den Kühlschrank/Gefrierfach mit Essen zu füllen – für die Tage nach dem Heimkommen aus dem Spital