

# Deine Still-Checkliste



1. Stilleinlagen aus Stoff zum Waschen

2. Brustwarzensalbe

3. Kühlpads / Wärmepads /  
Kompressen für die Brust

4. Heilwolle (hilft der Brustwarze,  
aber auch dem wunden Po)

5. Still-Tee, Wasserflasche

6. Halbmond (Stillunterlage)

7. Mullwindeln, Waschlapen

8. Stillhütchen

9. Großes Schnuffeltuch / Stilltuch

10. Still-Playlist (klassische Musik  
ist für Mutter und Baby beruhigend)

11. Still-BHs (aktuelle Größe und 11-2 Nummern  
größer - Milcheinschuss)

12. Still-Oberteile, langarm, Still-Tops

13. Sitzbad (tut der Seele zwischendurch gut  
und heilt mögliche Geburtswunden)



"Lass dich  
beim Stillen  
nicht hetzen  
oder unter  
Druck setzen.  
Höre auf  
deinen Körper  
und  
vertraue."

- Julia, 34J.