

Checkliste für die Erstausrüstung 2.0

1) Babys Kleiderschrank (Größe 56-62)

- 6 Oberteile (je nach Jahreszeit lang- und/oder kurzärmelig)
- 6 Bodies (je nach Jahreszeit lang- und/oder kurzärmelig)
- 4 Strumpfhosen für Herbst- bzw. Winterbabys; 2 für Frühlingsbabys
- 4 Hosen (je nach Jahreszeit lang und/oder kurz)
- 3 Schlafanzüge (je nach Jahreszeit lang- und/oder kurzärmelig und -beinig, am besten mit Druckknöpfen an beiden Beinen)
- 3 Schlafsäcke (je nach Jahreszeit gefüttert und/oder ungefüttert)
- für Herbst- und Winterbabys: 1 Overall
- 3 Paar Socken oder gestrickte Schühchen (je nach Jahreszeit aus Baumwolle oder Wolle)
- 1 Mütze

→ Empfehlenswert:

- weiche, anschmiegsame Stoffe
- bei Einteilern: Druckknöpfe an beiden Beinen
- aufknöpf- oder wickelbare Oberteile und Bodies
- natürliche Materialien wie z.B. ökologisch angebaute (und entsprechend verarbeitete) Baumwolle und Wolle

→ Beim Einkauf lieber meiden:

- sperrige Stoffe wie Denim oder steife Prints und großflächige Stickereien
- Druckknöpfe auf dem Rücken (drücken sich bei Rückenlage teilweise schmerzhaft ein)
- Hosen mit zu weiten/ohne Beinbündchen (Sockenverlust!)
- Reißverschlüsse vorn (drücken ins Kinn)
- Kapuzenpullis oder -jacken, die nicht als Outdoorbekleidung gedacht sind
- Synthetikfasern

2) Babys Kulturbeutel

- Windeln für mind. 2 Wochen (ca. 8 Windeln x 14 Tage = 112)
- hautverträgliche Feuchttücher bzw. Waterwipes und/oder Calendulaöl und (Einmal-)Waschlappen bzw. geviertelte Moltontücher
- Heilwolle
- Mandelöl zur Hautpflege
- Wundschutzcreme
- digitales Fieberthermometer für rektale Messungen und Penaten-Creme
- Baby-Nagelschere
- Stiefmütterchenkrauttee (bei Neugeborenenakne)

→ Beim Einkauf lieber meiden:

- ein „zu viel“ Kosmetik: Bei Babyhaut ist weniger tatsächlich mehr
- Produkte mit Parfum und/oder Konservierungsstoffen

3) Sonstiges Babyzubehör

- Windeleimer mit gut schließendem, praktisch zu bedienendem Deckel
- 20 Spuckwindeln aus Mulltuch
- kleine Waschschüssel
- Babybadewanne oder Babydam (zum Verkleinern der normalen Badewanne) und Badethermometer
- 2 Kapuzenbadetücher
- Tragetuch oder Tragesäckchen (mit breitem Steg zwischen den Beinen)
- gepolsterte Wickelunterlage
- Rotlichtlampe
- feste Babymatratze zum Schlafen zwischen den Eltern, Beistellbett oder Kinderbett zum ans-elterliche-Bett-stellen
- Kinderwagen mit Babyfell (für Sommerbabys nicht unbedingt notwendig)
- Babyschale fürs Auto und kuschliger Einsatz/Fußsack (ausgenommen für Sommerbabys)
- 1 weiche Wolldecke zum Kuscheln

4) Für dich: Krankenhaus und Wochenbett

- 2 Pakete dünne Einlagen fürs Wochenbett; später Sipeinlagen
- 1-2 Paar Stilleinlagen aus Wolle/Seide
- Heilwolle
- Lansinoh-Brustwarzencreme
- 2-4 Still-Shirts (z.B. aufknöpfbare Trägerhemdchen von H&M oder die Rauf-Schieb-Shirts/Pullover von boob)
- 2 bequeme Schlabberhosen
- Handliche Hand-Milchpumpe mit 1 passenden Milchfläschchen
- 1 Milchsauge z.B. von Medela Calma
- Flaschenbürste
- Kochtopf zum Sterilisieren mit kochendem Wasser