

Checkliste für die Erstausrüstung

Für Zuhause:

- Babybett, Stubenwagen, Wiege für Schlafzimmer
- Luftdurchlässige Matratze
- 2 Spannbettlaken
- 1 bis 2 Schlafsäcke, im Sommer auch gern Fußsäcke evtl. Pucksack
- Babyphone
- Woll- oder Baumwolldecke zum Zudecken tagsüber
- Nachlicht, denn der Biorhythmus wird entscheidend vom Lichteinfall beeinflusst
- Krabbeldecke für den Fußboden
- Wasserdichte Matratzenauflagen



Babykleidung – entsprechend der Jahreszeit:

- ca. 6 Wickelbodys (Größe 50–56), wir empfehlen auch welche aus Wolle/Seide. Im Winter alles langarm, in Sommer 4 Kurz- und 2 Langarm
- 6 Strampler mit Fuß in Größe 50/56 (oder Leggings mit Füßchen)
- 4 Paar Söckchen
- 2 Baumwollmützchen
- 1 bis 2 Outfits für Draußen: Overall oder Strampler mit Jäckchen. Beides mit Kapuze. Im Winter zusätzlich Handschuhe, weiche Wollschuhe oder dicke Socken)
- 2 bis 3 einteilige Schlafanzüge in Größe 50-56
- Lätzchen/Dreieckstücher
- Mullwindel/Spucktuch
- 3 bequeme Hosen



Babypflege:

- Wickelkommode mit Auflage und Wärmelampe
- Windeln (Größe 1 und 2)
- Feuchttücher
- Wundcreme (Alternativ Heilwolle)
- Mandelöl
- Ggf. Windeleimer mit Deckel und Tüten
- Wasserschüssel
- 4 bis 6 Mullwaschlappen (dünn)
- Babybadewanne oder -eimer
- 1 bis 2 Kapuzenhandtücher
- Als Handtücher für den täglichen Bedarf eignen sich Mullwindeln wunderbar
- Badethermometer
- Baby-Fieberthermometer
- Baby-Nagelschere
- Wickeltasche



Stillzeit/ Flasche:

- 4 bis 6 Milchfläschchen
- Flaschenbürste
- 3 bis 4 Sauger (Größe 1)
- 2 Beruhigungssauger/Schnuller (Größe 1)
- Säuglingsnahrung
- Stillkissen
- Ausreichend Spucktücher
- Thermoskanne



- Flaschenwärmer
- Milchpulverportionierer
- Stillbustier für die Nacht
- Ca. 3 Still-BHs (diese erst nach dem Milcheinschuss kaufen)
- Zubehör zur Aufbewahrung von Muttermilch
- Stilleinlagen
- Sterilisateur
- Milchpumpe (bei Bedarf)
- Stillhütchen & Silberhütchen



Hilfreiche Zusatzinformationen

Viele Erstausrüstungslisten enthalten Produkte, die am Anfang noch nicht benötigt werden oder bei Bedarf auch schnell eingekauft werden können.

- **Babypflegeprodukte:** Babyhaut benötigt in den ersten Wochen noch keine speziellen Pflegeprodukte. Eure Hebamme wird euch sicher viele Tipps geben können. In den ersten Tagen können dann zum Beispiel auf Empfehlung der Hebamme Wundcreme gegen Koliken und Wundschutzcreme für wunde Babypopöchen gekauft werden.
- **Babyhaarbürsten** sind toll, aber nicht alle Babys werden mit vielen beziehungsweise langen Haaren geboren.
- **Kirsch kernkissen:** Nur ein Teil der Babys leidet unter den so genannten 3-Monats-Koliken.
- **Bodyerweiterung** zum Einknopfen
Gerade wenn man etwas teurere Bodys aus Wolle/Seide nutzt, passen diese oft in der Breite und Armlänge noch sehr gut, spannen nur in der Länge am Oberkörper. Die einknopfbare Erweiterung verlängert die Tragedauer und schont das Portemonnaie.

On Tour:



- Autoschale und Sonnenblenden für die Autoscheiben
- Tragetuch oder Babytrage
- Kinderwagen
- Regenschutz
- Matratze für den Kinderwagen mit Spannbettlagen, wenn nötig
- Sonnensegel bei Sommerbabys
- Babyreisebett
- Decke (Bei Winterbabys: Fußsack für Autoschale und Kinderwagen. Handmuffs für die Eltern)

Für die Mama:



- Brustwarzenpflege
- Recovery Spray
- Große und kleine Binden
- Wundkompressen
- Bequeme Unterhosen, speziell bei einem Kaiserschnitt mit hohem Bund bzw. ohne Nähte, die auf der Narbe aufliegen könnten
- Intimdsche