

# WELCOME! to the family

## INFOS & TIPPS ZU SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

### Checklisten - Erstausrüstung

Ob Kleidung, Schlafen oder Füttern - dafür dass ein Baby so klein ist, braucht es ganz schön viele Dinge. Die wichtigsten Erstausrüstungen haben wir dir hier zum Herunterladen und Ausdrucken zusammengestellt.

#### Kleidung? Check!

- 2-3 Bodys, Größe 56-68 (lieber zu groß als zu klein!)
- 5 Strampler, Größe 56-68
- 5 Jäckchen und Babyhosen
- 5 Oberteile (kurze Ärmel)
- 2 dünne Söckchen, 2 paar dicke Söckchen
- 2 Baby-Schlafsäckchen
- Fäustlinge und dickere Mützen im Winter
- 1-2 dünne Mützen und Sonnenhut im Sommer

**TIPP: Neu gekaufte Babykleidung bitte waschen, Babys Haut ist empfindlich!**

#### Pflege? Check!

- Wickeltisch
- Wärmestrahler
- Windel-Eimer
- Windeln, Größe 0 und 1
- Waschlappen/Feuchttücher ohne Zusatzstoffe
- Babyöl
- Wundschutzcreme für den Babypo
- Wickelunterlagen
- Baby-Badewanne
- Thermometer für das Badewasser
- Weiche Bürste
- Baby-Nagelschere
- Fieberthermometer
- Sonnencreme im Sommer
- Kapuzenhandtuch zum Baden

**TIPP: Statt in der Babywanne kannst Du dein Baby am Anfang auch in einem größeren Waschbecken baden.**

#### Stillen? Check!

- 3 Still-BHs
- Stilleinlagen
- Brustwarzencreme
- ggf. Stillhütchen
- 10 Baumwolltücher (Spucktücher)
- Stillkissen

**TIPP: Immer etwas Kohl im Kühlschrank haben, denn bei entzündeten Brustwarzen helfen Kohlwickel!**

#### Füttern? Check!

- 5 Flaschen
- 10 Sauger
- Flaschenbürste
- Milchpulver
- Portions-Döschen für Milchpulver (für unterwegs)
- Sterilisator oder Topf zum Auskochen der Flaschen  
Thermosflasche (für abgekochtes Wasser, nachts oder unterwegs)

**TIPP: Wenn Du dir die richtige Menge Milchpulver vorportionierst, sparst Du dir nachts das Abmessen!**

#### Schlafen? Check!

- Kinderbett mit atmungsaktiver Matratze
- Mehrere Bettlaken zum Wechseln
- Kleines Kirschkernekkissen (bei Bauchschmerzen)
- 2-3 Schlafsäcke
- 2-3 Strampler zum Schlafen
- Babyphoneer

**TIPP: Ein Mobile über dem Bettchen hilft beim Einschlafen.**

#### Draußen? Check!

- Kinderwagen
- Babyschale fürs Auto
- Wickeltasche für Fläschchen, Windeln, Feuchttücher, Wickelunterlagen etc.
- ggf. Tragetuch oder Tragehilfe

**TIPP: Deine Hebamme kann dich bei der Auswahl einer Tragehilfe unterstützen!**

