

## Checkliste Mama/Baby Erstausrüstung



### Baby

#### Kleidung

Achte auf atmungsaktive Materialien (z.B. Baumwolle)

Vorher eure Babykleidung einmal waschen.

Beim kaufen auf Vorrats auf die Jahreszeit achten, sonst passt die Kleidung eventuell nicht mehr.

- dünne Strickjacken
- dicke Jacke (draußen)
- kurzarm Bodys/ langarm Bodys
- Oberteile (kurz und langarm)
- Hosen (Baumwolle)
- Strampler
- dünne und dicke Socken
- Schlafanzüge (Dicke je nach Jahreszeit)
- Spucktücher
- dünne Mützen (Baumwolle)

#### Winterbaby extra:

- Schneeanzug
- Dicke Mütze mit Ohrenklappen
- Handschuhe
- Strumpfhosen

KLEIDERGRÖßE	ALTER	KÖRPERGRÖßE
44-50	Frühchen	38-49 cm
50-56	0-2 Monate	50-56 cm
62-68	3-6 Monate	57-68 cm
74-80	7-12 Monate	59-80 cm
86-92	1-2 Jahre	81-92 cm
98-104	3-4 Jahre	93-104 cm
110-116	5-6 Jahre	105-116 cm
122-128	7-8 Jahre	117-128 cm
134-140	9-10 Jahre	129-140 cm

#### Babybett

- Beistellbett
- Passende Matratze
- 2 Spannbettlaken
- Matratzenschoner
- Schlafsack ( Größe = Länge von Babyhals bis Fuß +10 cm)

15°-16°C	 +  + 
16°-19°C	 + 
19°-22°C	 + 
22°-26°C	 +  / oder 

#### Wickeln

- Wickeltisch mit Stauraum oder Ablagefläche
- Abwaschbare Wickelunterlage



- Handtücher zum Auflegen und Baden
- Windeleimer (verschließbar)
- Windeln Gr 1 und 2
- 2-4 Waschlappen
- Einmalwaschlappen (zum reinigen des Pos)
- Wasserschüssel
- Babyöl bzw. Mandelöl (ohne Parfüm) zum saubermachen des Pos und baden
- Wärmelampe (am besten mit Fuß zum verstellen)
- Wundschutzsalbe (Weleda Celandulacreme)

### **Babypflege**

- Nagelpflegeset (in den ersten 4 Wochen nicht schneiden)
- Bürste mit weichen Borsten
- Thermometer mit flexibler Spitze für den Po  
→ Normaltemperatur zwischen 36,5°C und 37,5°C
- Babybadewanne mit Gestell
- Badethermometer  
→ ideale Badetemperatur bei 37,0°C
- Gesichtscreme (ohne Parfüm)

Bitte keine extra Babyseifen oder Shampoo, denn die Haut eures Babys ist noch sehr empfindlich. Es kann Muttermilch oder etwas neutrales Öl in das Abwasser gegeben werden.

### **Transport**

- Kinderwagen
- Regenschutz für den Kinderwagen
- Passende Matratze
- Fußsack ( Je nach Jahreszeit)
- Decke (je nach Jahreszeit)

### **Wickeltasche**

- Feuchttücher
- Windeln
- Wechselkleidung
- Spucktuch
- Einmal Wickelunterlage oder Handtuch
- bei Bedarf Fläschchen, Pre Nahrung, Schnuller



### Nice to have:

- Babyphone
- Kirschkernkissen
- Stubenwagen
- Pucktuch
- Maxi Cosi fürs Auto
- Heilwolle (für den wunden Po)
- Lammfell
- Tragetuch
- Halstuch mit Klett

### Für Mama

- Brustwarzenpflege  
→ Lansinoh, Heilwolle, Multi Mum Kompressen, Silberhütchen
- Still BH's - ohne Bügel
- Stilleinlagen
- Stillfreundliche Oberteile
- Stillkissen
- Weißkohl und Quark, Retterspitz  
→ der Milcheinschuss am  $\frac{3}{4}$  Tag nach der Geburt führt zu prallen, warmen und leicht schmerzenden Brüsten. Quark kühlt und Kohl hat entzündungshemmende Wirkung.
- Baumwollschlüpfer
- Flockwindeln, Binden, Einlagen
- Dampfpflege  
→ Happyppo Dusche, Regenerationspray (Motherlove), Kühlpack
- leckere Getränke und Snacks