

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	

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
→ Happygo Dusche, Regenerationspray (Motherlove), Kühlpack
- leckere Getränke und Snacks