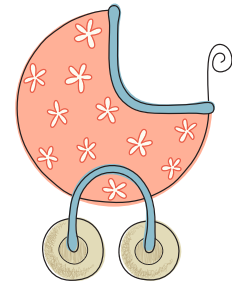


Die Erstausrüstung

Was Ihr Baby für die erste Zeit braucht

Um die 36. Schwangerschaftswoche sollten alle Dinge beisammen sein, die rund ums Baby in der ersten Zeit benötigt werden.



Kleidung

- 6 Bodys, Gr. 56 – 62
- 4 Langarm-Shirts, Gr. 56 – 62
- 6 Strampler, Gr. 56 – 62
- 2 Strumpfhosen, Gr. 56 – 62
- 3 Schlafanzüge, Gr. 56 – 62
- 3 Paar Söckchen

Hinweis: Baby-Kleidung sollte aus Naturfasern (Baumwolle, Wolle, Seide) bestehen. Viele gut erhaltene Kleidungsstücke kann man auf Baby-Basaren „second-hand“ kaufen. Aufknöpfbare oder aufbindbare Oberteile, die man nicht über das Köpfchen ziehen muss, lassen sich in der ersten Zeit wesentlich einfacher handhaben.



Unterwegs

- Kinderwagen, Tragetuch oder -sack
- Baby-Sicherheitschale
(fürs Auto und auch für den Heimweg nach der Geburt)
- Mütze, Jacke
(Handschuhe und warmer Strampelsack/Overall im Winter)
- Decke
- Wickeltasche



Die Auswahl an süßen, klitzekleinen Babysachen ist riesig. Bedenken Sie aber, dass gerade die ersten Größen bereits nach wenigen Wochen nicht mehr passen.



Pflege

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Babybadewanne mit Badethermometer | <input type="checkbox"/> | kleine Wärmflasche
<i>besser: Kirschkernkissen oder Kalt-Warm-Kompresse</i> |
| <input type="checkbox"/> | 2 Kapuzenhandtücher | <input type="checkbox"/> | Waschschüssel, Waschlappen |
| <input type="checkbox"/> | Nagelschere
<i>(mit abgerundeten Spitzen)</i> | <input type="checkbox"/> | Windeln, Wickelunterlage
<i>(Handtücher gehen auch)</i> |
| <input type="checkbox"/> | Baby-Haarbürste | <input type="checkbox"/> | Wundschutz-Creme
<i>(nur bei Rötung der Haut notwendig)</i> |
| <input type="checkbox"/> | Fieberthermometer | | |

Hinweis: Pflegeprodukte, wie Badezusätze und Babyseifen, aber auch Feuchttücher, können die Babyhaut reizen. Baby-Öle sind nur bei sehr trockener Haut angebracht. Dann verwendet man am besten pflanzliche Produkte. Ein normales Olivenöl tut es auch.



Kinderzimmer

- Wickelplatz mit gepolsterter Wickelaufgabe
(Höhe der Größe der Mutter angepasst)
- Windeleimer
- Bettchen, Wiege oder Stubenwagen mit mittelfester, luftdurchlässiger Matratze
- 2 wasserdichte, aber luftdurchlässige Unterlagen
- 2 Bettlaken
- 2 Babyschlafsäcke
(manche Krankenhäuser schenken zur Geburt einen Babyschlafsack)
- Moltontücher als Kopfkissen-Ersatz
(in Baby-Betten sollten keine Kopfkissen gelegt werden)

Hinweis: Einige Sachen dieser Liste kann man ebenfalls auf Kindersachen-Basaren erwerben. Die Matratze sollte allerdings immer neu angeschafft werden.



Ernährung

Fürs Stillen

- mind. 6 Mullwindeln oder Baumwolltücher als Spucktuch
- 2 Still-BHs
(1 – 2 Nummern größer als normal)
- Stillkissen oder andere feste Kissen zum Stützen

Fürs Fläschchen

- Sterilisator oder Kochtopf zum Auskochen
- ca. 4 Flaschen mit Milch- und Teesaugern (Gr. 1)
- Flaschenwärmer
- Flaschenbürste (nur fürs Fläschchen)
- Mullwindeln oder Baumwolltücher als Spucktuch
- festes Kissen als Unterstützung beim Füttern
- 1 Packung Babynahrung (pre-Milch)



Viele Informationen und Ansprechpartner für Schwangere und Familien finden Sie auf dem Internetportal:
www.familienprofis-thueringen.de

Quellennachweise:

Vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Die Erstausrüstung für das Baby;

URL: <http://www.familienplanung.de/schwangerschaft/rat-und-tat/die-erstausrustung/> (Stand: 19.01.2015);

Vgl. Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.: Babys Erstausrüstung;

URL: <http://www.kinderaerzte-im-netz.de/fileadmin/pdf/kin/erstausrustung.pdf> (Stand: 19.01.2015);

Vgl. Vision Net AG, Redaktion familie.de: Checkliste Erstausrüstung: Damit behalten Sie den Überblick;

URL: <http://www.familie.de/schwangerschaft/checkliste-erstausrustung-513069.html> (Stand: 19.01.2015)

Vgl. G + J Parenting Media GmbH, Redaktion Eltern.de: Checkliste für den Start mit Baby;

URL: http://www.eltern.de/public/mediabrowserplus_root_folder/PDFs/checkliste_fuer_den_start_mit_baby.pdf (Stand: 19.01.2015)