



Unsere Tipps zur Erstaussstattung

Praktische Checkliste für werdende Eltern

In der Regel braucht euer Baby am Anfang nur wenig - vieles kann auch erst im Nachhinein gekauft werden, falls es überhaupt benötigt wird.

Kleidung

- Bodys (Größe 50/56) - am besten Wickelbodys für das einfache An- und Abziehen
- Pullover/Jäckchen - möglichst ohne Kapuze, diese stört meistens nur
- Kleidung je nach Jahreszeit
- Nuscheli, klein und groß - davon kann man nie genug haben 😊
- Speziell im Winter: Einschlagdecken - vor allem im Autositz ist das Tragen einer Jacke, nicht nur unpraktisch, sondern auch unsicher, da ein korrektes Anschnallen verhindert wird

Wickeln

- Wickelplatz – es muss nicht eine Wickelkommode sein, wickeln kann man überall!
- Wasserfestes Kissen für euren Wickelplatz – ein breites, flaches Kissen ermöglicht ein leichtes Drehen von eurem Baby
- Windeln Größe 0/1 – es reichen 2-3 Pack, ein größerer Vorrat ist meist nicht sinnvoll, da Neugeborene schnell wachsen und die richtige Größe und eventuell auch Marke erst gefunden werden muss
- Einwegunterlagen oder Frotteetücher – Einlagen können gut halbiert oder sogar geviertelt werden – der Umwelt zuliebe.
- Feuchttücher - vor allem für unterwegs. Wir empfehlen möglichst nur mit lauwarmen Wasser und Wattepad/Einmalwaschlappen zu wickeln - nicht nur ist es günstiger als Feuchttücher, sondern auch hautfreundlicher.

Schlafen

- Beistellbettli - in der Regel braucht es in den ersten Wochen/Monaten kein eigenes Bettchen im Zimmer. Also keine Sorge, falls das Kinderzimmer noch nicht perfekt eingerichtet ist. 😊
- Schlafsack - häufig sind diese zu Beginn zu gross, wir zeigen euch gerne, wie ihr euer Kind als Alternative pucken könnt

Stillen

- Stillkissen - sehr praktisch für den Stillstart sind Boppy-Stillkissen (gibt es günstig bei IKEA)
- 2-3 Still-BHs ohne Bügel und Nähte

Pflegeprodukte

- Mandel-/Olivenöl - Baby Pflegeprodukte braucht es am Anfang nur wenig, gerne arbeiten wir anfangs mit Muttermilch (falls möglich) und Mandel-/Olivenöl. Zudem sind in Baby-



Pflegeprodukten häufig mehr Inhaltsstoffe, als die empfindliche Babyhaut vertragen mag.

- Wundschutzsalbe - beispielsweise Weleda Heilsalbe (hilft auch gut bei Wunden, Brustwarzen), Rosenbalsam oder Ringelblumensalbe
- Bade“wanne“ - ein geschlossener Wäschekorb oder das Lavabo tut's auch 😊

Sonstiges

- Kinderwagen und/oder Tragetuch/Tragehilfe - sinnvoll ist es, vor dem Kauf eines Tragetuch/einer Tragehilfe eine professionelle Trageberatung zu besuchen, damit alles auf euch und euer Baby abgestimmt ist (dies ist auch bei uns in der Praxis möglich)
- Autositz - wenn möglich, lasst euch auch in diesem Punkt in einem Fachgeschäft beraten
- 1 Schoppen und 1 Nuggi - lieber haben und nicht brauchen, als brauchen und nicht haben 😊
- Kirschkernkissen/Hirsekissen
- Digitales Fieberthermometer mit flexibler Spitze - dies verringert die Verletzungsgefahr bei rektaler Messung
- Für die Hausapotheke: Arnika Globuli, Kochsalzlösung, Virus Influenza Spray (der „Alleskönner“, ihr findet ihn in fast jeder Apotheke oder bei uns in der Praxis) —> für das Zusammenstellen einer größeren Hausapotheke empfehlen wir euch eine persönliche Beratung bei uns
- für Mama im Wochenbett: Stilleinlagen und Binden aus Baumwolle (z.B.: Molfina Wochenbettbinde aus der Migros)

Organisatorisches

- Wenn möglich vorkochen oder Reste einfrieren (oder einteilen, wer von eurer Familie/euren Freunden essen vorbei bringt 😊)
- Gegebenenfalls Tierversorgung klären
- Krankenkasse und andere Versicherungen über Nachwuchs informieren
- Vaterschaftsanerkennung, solange ihr nicht verheiratet seid
- Nach der Geburt: Familienzulagen beim Arbeitgeber beantragen
- Kinderarzt auswählen und eine provisorische Anmeldung machen
- Unterlagen für das Spital: Familienbüchlein/Vaterschaftsanerkennung, Ausweise, gegebenenfalls Ausländerausweise, wenn vorhanden: Blutgruppenkarte und Mutterpass

Hinweis: Manche Dinge können individuell je nach Jahreszeit, Wohnsituation und persönlichen Vorlieben variieren. Viele Produkte lassen sich auch gebraucht erwerben oder von anderen Familien ausleihen.