

# CHECKLISTE

## Erstausstattung für das Baby

Von der Stillzeit bis zur täglichen Pflege: Mit dieser Baby-Checkliste behalten Sie den **Überblick** darüber, was Sie alles für Ihr Neugeborenes brauchen.  Einfach ausdrucken und abhaken

### FÜR BABYS ALLTAG

- 8 (Wickel-) **Bodys** in Größe 56 bis 62
- 6 **Oberteile**, Größe 56 bis 62
- 4 **Strampler**, Größe 56 bis 62, oder Hosen mit weichem, breitem Bund
- 2 **Mützchen**
- 4 Paar **Söckchen** oder Strumpfhosen – gern aus Wolle
- eine **Jacke**
- einen **warmen Winteranzug**, am besten mit umklappbaren Enden für warme Hände und Füße
- 2 kleine, leichte **Babydecken** zum Wärmen und Kuscheln
- je 2 **Schlafsäcke** in der passenden Größe
- Babyfon** (vor allem für große Wohnungen oder Häuser)
- Spieluhr**

### WOCHENBETT UND STILLZEIT

- Stillkissen**
- große **Binden** aus reinem Zellstoff für den Wochenfluss
- Stilleinlagen**
- Still-BH** oder ein Still-Bustier  
*Der Hebammentipp:* „Ich empfehle für den Anfang Bustiers. Die Brust verändert sich stark. Einen guten BH sollten Mütter frühestens zwei Wochen nach der Geburt kaufen.“
- Spucktücher** aus Molton
- Salbe** mit Lanolin (für schmerzende Brustwarzen)
- Rotlichtlampe**  
„Sie hilft bei schmerzenden Brustwarzen und Dammnarben“, sagt Otte-Seybold.
- Fläschchen und Sauger aus Silikon oder Latex**, Größe 1, wenn Sie nicht stillen oder Milch abpumpen wollen. Plus **Flaschenbürste** und gegebenenfalls **Pre-Milch**.
- eventuell eine **Milchpumpe**, gibt es auch in der Apotheke zum Ausleihen
- Essen** vorkochen und einfrieren

### FÜR DIE TÄGLICHE PFLEGE

- Windeln** in Größe 1 oder ein ausreichender Vorrat Stoffwindeln mit passenden Windelhöschchen
- 10 **Waschlappen**  
*Der Hebammentipp:* „Sie brauchen keine Feuchttücher. Warmes Wasser aus der Thermoskanne und ein weicher Waschlappen säubern den Po, ohne die Haut zu reizen“, sagt Hebamme Susanne Otte-Seybold aus Bad Vilbel.
- Babywanne**
- 2 **Badetücher** mit Kapuze
- Nagelschere** mit kurzem Scherenblatt, leicht gebogen, vorne abgerundet – damit lassen sich auch winzige Nägel gut kürzen.
- Wundcreme** für gereizte Haut am Po
- Badethermometer**
- Fieberthermometer**
- evtl. **Wärmelampe**

### DIE GROSSEN ANSCHAFFUNGEN

- Babyschale** fürs Auto
- Wickelkommode** mit Auflage
- Kinderwagen**
- Beistell- oder Kinderbett**
- Tragehilfe** oder **-tuch**  
*Der Hebammentipp:* „Immer mit Baby kaufen. Nach zwei Wochen haben Mütter erste Erfahrungen mit dem Baby und können besser einschätzen, was sie brauchen“, rät Otte-Seybold
- Tragejacke** (passt erst über den Schwangerschaftsbauch und später über Mutter, Baby und Trage)
- Fußsack** für den Kinderwagen

