

Erstaustattung

Alles im Folgenden genannte sind lediglich Vorschläge für die Erstaustattung. Selbstverständlich variieren hier die Bedürfnisse & Wünsche der werdenden Eltern. Erkundigt euch gerne bei Freunden & Bekannten, womit gute Erfahrungen gemacht wurden & womit nicht. Tipp: große Anschaffungen auf eine Wunschliste für Familie & Freunde setzen. Diese wissen häufig nicht was sie schenken sollen & freuen sich über Vorschläge.

Für das Baby

Kleidung:

- Je 6 Langarm-Bodys, Langarm-Shirts & Strampler (Größe 56, vorzugsweise Baumwolle/ Wolle/ Wolle-Seide)
- Socken, kuschelige Wollsocken, 2 Strumpfhosen
- 6-8 Spucktücher & 2-3 Stofflätzchen
- 2 Babyschlafsäcke ab Größe 60/62 (Winter: Langarm, Sommer: Kurzarm)
- Babydecke (vorzugsweise Wolle oder Baumwolle, kein Polyester)
- Badehandtuch mit Kapuze oder große Duschhandtücher
- Für Spaziergänge: Ausgehsocke/ Jäckchen, im Herbst bis Frühjahr zusätzlich Fäustlinge & Wollmütze sowie Wind-Wetter-Salbe fürs Gesicht, im Sommer Sonnenhut & Sonnencreme

Pflegeprodukte:

- Körperöl (z.B. fraktioniertes Kokosöl), Babycreme, Windelbalsam, Heilwolle
- Isotonische Kochsalzlösung für Reinigen der Augen & Nase
- Babynagelschere/ clipser & -feile
- Rektales Fieberthermometer mit flexibler Spitze
- Babybürste & Kamm
- Windeln (Größe 1), Bewertungen s. Ökotest oder Stiftung Warentest, alternativ Stoffwindeln
- Einwegwaschlappen oder große Wattepad (erhältlich in der Drogerie), alternativ Feuchttücher (ohne Parfum, möglichst auf Wasserbasis)
- Babyshampoo
- Babybadewanne oder Wäschekorb (ohne Löcher), optional Badethermometer
- Wärmestrahler über dem Wickeltisch
- Hilft bei Blähungen: Kümmel-Öl zur Bauchmassage, kleines Kirschkernkissen oder Wärmflasche, Carum Carvi Zäpfchen von Pädia

Für die Mama

Brustpflege:

- 2-3 Still-BHs (möglichst eine Größe größer als in der Schwangerschaft)
- Stilleinlagen (Einmalprodukt oder waschbare Produkte aus Baumwolle/ Wolle-Seide)
- Brustwarzensalbe, Multi-Mam-Kompressen, Silberhütchen
- Stilltee, alkoholfreies Hefeweißbier oder Malzbier

Intimpflege:

- Körperpflegeprodukte ohne Parfum
- Wöchnerinnenvorlagen (werden auch Flockenwindeln genannt), ggf. Einwegunterhose
- Intimdusche und Calendula-Essenz aus der Apotheke/ Sitzbad nach Stadelmann/ Regenerationsspray für das Wochenbett

Sonstiges

- Babybeistellbett
- Stillkissen: ein längliches, dass ausreichend gefüllt ist (25 Gramm/ Liter) oder ein kleines mondformiges (z.B. von Theraline oder Medela)
- Kinderwagen (passend zu eurer Umgebung und euren Bedürfnissen)
- Ggf. Autositz für Babys
- Ggf. Babytrage oder Tragetuch (Testurteile siehe Stiftung Warentest)
- Ggf. PRE-Anfangsmilch (Pulver), zwei Babyfläschchen mit Sauger, Schnuller
- Für Milcheinfluss: Weißkohl/ Weißkohl-Brustmasken bei DM, Quark mit 40% Fettanteil