

Infoblatt: Erstausrüstung für Eltern und Kind

Grundsätzliche Tipps

- Bevor du größere Anschaffungen machst, frag Freunde und Familie was sich bei ihnen bewährt hat
- Babykleidung verschleißt wenig, leihe dir viele Sachen aus
- im Second-Hand-Laden/Babybasar/Vinted/Ebay kann man viele Sachen (ver)kaufen
- wasche Babykleidung vor dem ersten Anziehen (normales Waschmittel, kein Weichspüler)

zum Anziehen

als Materialien eignen sich: Bio-Baumwolle, Wolle-Seide-Mischungen, reine Schurwolle, Wollstrick/-fleece/-walk

- ca. 6 Bodys in Gr. 50/56 (in der Anfangsgröße Langarmbodys bevorzugen, Wickelbodys)
- ca. 4-6 Hosen in Gr. 50/56 (breite Bündchen und weiche Materialien sind zu empfehlen)
- ca. 4-6 Langarmshirts in Gr. 50/56 (auf Weite des Halsausschnittes achten)
- ca. 2 dickere Pullover/Strickjacken in Gr. 50/56 (bes. geeignet sind „Schlüttilis“)
- ca. 2-4 „Schlafanzüge“ in Gr. 50/56 (Einteiler, langarm, ggf. mit integrierter Fußpartie)
- ca. 4 Paar Erstlingssockchen mit elastischen Bündchen aus Baumwolle/Schurwolle
- ca. 2-4 Strumpfhosen in Gr. 50/56
- 1 „Ausgehanzug“ in Gr. 56 oder 62 (Materialdicke je nach Jahreszeit) mit Umschlagbündchen
- 1-2 dünne Erstlingsmützen mit langen Bändern
- 2-4 dünne Halstücher (Dreieckstücher zum binden/knöpfen/kletten)
- 1-2 (Baum)wolldecken, ggf. 1 Pucktuch, ggf. 1 Strampelsack
- ggf. Loopschal, Bein- und Armstulpen, Trageschühche,; Fäustlinge, warme Mütze, Sonnenhut mit Nackenschutz (Jahreszeit beachten)

Wickelplatz

- Wickelkommode oder Wickelaufsatz für die Badewanne/Waschmaschine
- der Wickelplatz sollte die passende Höhe für euren Rücken haben, gut beleuchtet und warm sein
- günstig ist ein Regal in greifbarer Nähe oder ein breiter Wickeltisch mit großen Seitenflächen
- Wickelaufgabe inkl. zwei Bezüge, ggf. plus Handtuch/Moltontuch als Extraaufgabe
- sehr empfehlenswert ist auch ein Wärmestrahler (bes. für „Herbst- und Winterkinder“)
- Mullwindeln (ca. 10-15 Stück) und Moltontücher (ca. 5-10 Stück)
- Abwurfmöglichkeiten für Windeln und Wäsche (Mülleimer, Wäschenetz, Wäschekorb,...)

- Haken am/um den Wickelplatz eignen sich zum Aufhängen von Tüchern, Waschlappen, Kleidung, usw.

Pflegeprodukte

- weiche, dünne Waschlappen (ca. 10-20 Stück), Einmalwaschlappen (sensitiv) oder rechteckige Reinigungswattepads
- Thermoskanne mit warmem Wasser, ggf. Seifenspende gefüllt mit Pflegeöl („sensitiv“ Feuchttücher am Besten nur für unterwegs nutzen)
- Windeln Größe 1 (Einwegwindeln oder Stoffwindeln), ggf. Windelfrei-/Abhaltetöpfchen
- naturreines Pflegeöl, z.B. reines Mandelöl
- Wundschutzcreme, ggf. Heilwolle
- ggf. 50+ Sonnencreme für Kinder (bitte aktuellen Stiftungstest checken), „Wind und Wetter“-Balsam
- weiche Haarbürste/Kamm
- abgerundete Kindernagelschere
- Fieber-Thermometer mit flexibler Spitze zur rektalen Anwendung
- Wärmequelle, z.B. Kirsch- oder Traubenkernkissen in kleiner Größe

zum Baden

- am Anfang eignet sich in vielen Fällen das Waschbecken/die Küchenspüle
- evtl. Babybadewanne (ggf. klappbar), Badeeimer, Wäschekorb ohne Ritzen
- Badethermometer
- 1-2 Badetücher (mit Kapuze), 1-2 weiche, dünne Waschlappen
- Badezusatz: gar nichts oder wenig natürliche Badezusätze (Muttermilch, Mandelöl...)

Schlafplatz

- ein eigener, sicherer Platz im Familienbett oder/und ein Beistellbett (Babybalkon), Gitterbett, bei dem sich eine Gitterseite abnehmen und die Liegehöhe verstellen lässt
- Matratze aus schadstoffgeprüften Materialien, empfehlenswert ist zzgl. ein Matratzenschoner
- 2 Spannbettlaken, ggf. gefaltete Mullwindeln als „Spuckschutz“ im Kopfbereich einschlagen
- 1-2 Babyschlafsäcke (Material je nach Jahreszeit), als Alternative ggf. Strampelsack/Pucktuch
- evtl. ein gerolltes Handtuch/Bettschlange als Lagerungshilfe und Bettbegrenzung
- auf „Himmel“ und „Nestchen“ weitestgehend verzichten (stetige Luftzirkulation ermöglichen)
- ein kleines Nacht - / Stilllicht

Unterwegs

- ggf. Kinderwagen mit Babywanne/Softtrageetasche, im Verlauf dann mit Sportwagenaufsatz (auf individuelle Bedürfnisse achten → z.B. Zubehör,

Räder, Federung, Korb, Klappmechanismus, Größe, Gewicht, Nutzungsdauer, Größe der Wanne, wendbare Sitzeinheit, anpassbarer Schiebegriff, verwendete Materialien, Schadstoffbelastung

- Tragetuch oder/und Tragehilfe (empfehlenswert ist eine Trageberatung)
- Autokinderschale der Gruppe 0+ (auf individuelle Bedürfnisse achten, ggf. mit Liegefunktion)
- bei Bedarf Wickeltasche/Wickelrucksack, Windeltasche, Wetbag

weitere nützliche Anschaffungen

- Lammfell
- Hochstuhl mit Aufsatz
- Wippe
- Federwiege (ggf. mit Motor)
- Stubenwagen/Babynest/Laufstall
- Krabbeldecke/-matte (schadstofffrei!)
- Spielbogen
- Babyphone
- ggf. im Verlauf Fläschchen, Sauger, Milchpumpe, Schnuller

für die Mutter im Wochenbett

- Still-BHs/Bustiers (2-4 Stück), ca. 2 Cups größer als ursprünglich
- bequeme und praktische Stilloberteile/Stillkleidung
- Stilleinlagen (aus Wolle-Seide, Baumwolle...) oder/und Einwegstilleinlagen
- Brustwarzenpflege (bes. geeignet ist reines Lanolin)
- Vlieswindeln 1-2 Pakete („Pelzy“/„Strampelpeter“) und bequeme Slips/Netzhosen
- Binden / Slipseinlagen in verschiedenen Größen (ohne Duftstoffe und möglichst ohne Plastik)
- Stillkissen
- Kühl- und Wärmemöglichkeiten für die Brust (Quark, Kühlpads, Kirschkernkissen...)
- „Wochenbettkorb“

bei Bedarf:

- Calendulaessenz/Tannolact Sitzbad
- Multi-Mam Kompressen/HydrogelPads/Heilwolle/Zinn - oder Silberhütchen
- Stilltee/Milchbildungstee/Milchbildungsöl
- Rückbildungstee/Rückbildungsöl
- Wochenbettbauchmassageöl/Narbenpflegeöl
- Dammassageöl /Recovery Spray für Dammbereich
- Abspülkanne/Messbecher/Intimdusche