



CHECKLISTE ERSTLINGSAUSSTATTUNG UND WOCHENBETT

Beim Auswählen der Kleidung, Textilien, Pflegeprodukte und des Zubehörs darauf achten, dass diese möglichst unbehandelt und aus natürlichen Materialien sind. Für Kleidung eignet sich am besten Wolle (und Seide), da sie atmungsaktiv, hautfreundlich und selbstreinigend (Lüften!) ist und temperatenausgleichend wirkt. Optimal ist das Ausleihen der Erstbekleidung.

BABYKLEIDUNG (GR. 50-62)

- 6-8 (Wickel)Bodys (z. B. Engel, Hess Natur, Alana...)
- 3-4 Strampler oder Hosen und Oberteile (evtl. Flügelhemdchen)
- 2-4 Strumpfhosen oder Leggins
- 2-3 Paar Babysöckchen oder Wollschühchen
- 1-2 dünne Mützen (Wolle&Seide oder Baumwolle) für drinnen, Wollmütze für draußen (je nach Jahreszeit)
- Overall oder warme Jacke und Hose (Wollwalk oder Daunen), Handschuhe (je nach Jahreszeit)

WICKELN UND PFLEGE

- Wickelplatz mit waschbarer Wickelauflage
- Wasserschüssel, evtl. Thermoskanne (warmes Wasser zum Wickeln)
- Heizstrahler (v. a. bei Winterbabies)
- Windeln (Stoff- oder Einwegwindeln in kleinster Größe)
- 6 Mullwindeln als Spucktücher
- Mülleimer/Windeleimer mit Deckel
- Waschlappen, kleine Tücher (z. B. aus Molton)
- (Bio)Mandel-, Oliven oder Jojobaöl → ein paar Tropfen auf feuchtes, warmes Tuch zum Reinigen des Windelbereichs (Feuchttücher aufgrund chemischer Inhaltsstoffe und Duftstoffe vermeiden)
- ggf. Wundschutzcreme
- Fieberthermometer (mit flexibler Spitze)
- Kindernagelschere
- Badewanne (Badeeimer, Wäschekorb, Waschbecken)
- evtl. weiche Haarbürste



**GEBURTS
HAUS
MÜNCHEN**

CHECKLISTE

ERSTLINGSAUSSTATTUNG UND WOCHENBETT

SCHLAFEN

- ggf. Babybett (Gitterbett oder Beistellbett mit passender Matratze)
- Matratzenschoner (Molton)
- 2-3 Bettlaken
- evtl. Stubenwagen und/oder Wiege, Wippe
- 1-2 Schlafsäcke (z. B. aus Wolle)
- evtl. Babynestchen (zur Begrenzung)
- evtl. Pucksack
- Wärmflasche oder Kirschkernkissen

FÜR UNTERWEGS

- Babytragetuch, Tragesystem (am besten eine passende Trage mit Baby und Trageberater*in wählen oder Ausleihen)
- Kinderwagen mit Sonnen- und Regenschutz und Lammfellsack
- Babyschale fürs Auto
- (Wickel)Tasche mit waschbarer Wickelunterlage, Wechselwindeln und Wechselkleidung
- evtl. Schnuller, Seidenpüppchen

SONSTIGES

- Mobile, Spieluhr
- evtl. Spielbogen
- evtl. Babyphone



**GEBURTS
HAUS
MÜNCHEN**

CHECKLISTE ERSTLINGSAUSSTATTUNG UND WOCHENBETT

WOCHENBETT

Das Wochenbett ist eine sehr wichtige Zeit für den Start ins Familienleben, die Erholung von der Geburt und den Start der Stillbeziehung. Die Frau soll in der ersten Zeit möglichst viel liegen und umsorgt und verwöhnt werden. Um diese besondere Zeit zu feiern und zu genießen ist es hilfreich, wenn der/die Partner*in frühzeitig und ausreichend Urlaub plant (mind. 2 Wochen), das Umfeld informiert ist (wenig Besuch, Unterstützung im Haushalt, Geschwisterkinder ausflüge...) und nahrhaftes Essen vorgekocht und eingefroren ist. Das Baby braucht vor allem Körperkontakt – Haut auf Haut (nacktes Bonding), die mütterliche Brust und ganz viel Kuschneln und Liebe.

FÜR DIE WÖCHNERIN

- Damenbinden, anfangs große (z.B. Pelzys), später dünnere Binden und Slipeinlagen (ggf. waschbare aus Baumwolle) → wichtig: reine (Bio)Baumwollbinden, möglichst ohne Zusatzstoffe und Klebestreifen, da atmungsaktiver!
- 2 Still-BHs oder Bustiers (ein bis zwei Körbchengrößen größer; am besten erst kurz vor der Geburt kaufen, da Größe nicht vorhersehbar)
- evtl. 2-4 Stilltops
- Stilleinlagen (Wolle Seide oder Einweg, z.B. MultiMum für beanspruchte Brustwarzen)
- evtl. Brustpflegesalbe (Wollfett, Brustwarzensalbe)
- Stillkissen
- Bequeme Kleidung, bequeme, atmungsaktive Unterwäsche

wenn du nicht stillst

- 4 Milchfläschchen aus Glas, Milchsauger aus Silikon oder Latex, Größe 1
- Baby-Anfangsnahrung
- Flaschenbürste Sterilisator