



# Erstausstattung CHECKLISTE

## Schlafen

- Schlafsack (jeweils dem Wetter entsprechend)
- Kinderbett
- Optional:
  - o Beistellbett
  - o Moltonunterlage

**Tipp**

In ein Kinderbett sollte kein Nestchen, kein Kissen oder Kuscheltiere!

Mehr Infos im Onlineprogramm "Wissenspaket"

Wusstest du, dass Beistellbetten nach 3-6 Monate idR zu klein sind?

## Wickeln

- Wickelaufgabe & -unterlage
- Wegwerfwindeln oder Stoffwindeln
- Tücher & Waschschüssel oder Feuchttücher
- Windeleimer
- Optional:
  - o Heizstrahler
  - o Wundschutzcreme
  - o Heilwolle
  - o Schwarzer Tee
  - o Wickelkommode

**Tipp**

Beim Wickeln stellt sich immer eine große Fragen: viel waschen oder wegwerfen. Beides hat seine Vor- und Nachteile.

Zum Thema Stoffwindeln ist einE Stoffwindel-BeraterIN hilfreich.

## Apotheke

- Kirschkernkissen
- Öl für Bauchmassage
- Kochsalzlösung 0,9%
- Engelwurzsalbe
- Digitales Thermometer

**Tipp**

Für die Kinderapotheke gibt es noch viele Produkte bei Bauchschmerzen. Diese empfehlen wir erst nach Rücksprache mit einem Kinderarzt oder einer Hebamme.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Zusammen mit



Hebammenpraxis ELSKIN



# Erstausstattung CHECKLISTE

Wusstest du, dass  
**5 Bodies**  
für den Anfang ausreichen?

## Kleidung

- 10 Bodies
- 3-5 Strumpfhosen
- 10 Strampler (am besten geschlossene)
- 3 Jacken
- 3 Mützen
- 3-5 Hosen
- 10 -20 Mullwindeln (Spucktücher)
- (Puck-)Decke
- Halstücher
- Kleiderschrank/ Kommode
- Winterbabys: Schneeanzug

**Tipp**

Kaufe zuerst 5 Bodies in Größe 52 und 5 Bodies in Größe 56.

Wolle-Seide-Bodies halten besonders schön warm!

Was und wie viel du anziehen musst erfährst du im Programm Wissenspaket.

Wusstest du, dass  
**Leitungswasser**  
für die Fläschchen voll in Ordnung ist?

**Tipp**

Wie das Stillen funktioniert & viele weitere Tipps zum Stillen findest du im Onlineprogramm "Wissenspaket" und "Brustwunder".

## Stillen

- Stillkissen
- Lanolin - Brustwarzensalbe
- Stilleinlagen (Waschbar oder Einmalprodukt)
- Still-BH
- Still-Licht

Wusstest du, dass  
**wunde Brustwarzen**  
durch falsches Anlegen kommen?

## Fläschchen

- 5 Sauger
- 5 Flaschen
- Flaschenbürste
- Thermoskanne
- Säuglingsersatznahrung
- Optional:
  - Flaschensterilisator
  - Flaschenwärmer

**Tipp**

Solltest du Stillen wollen, würden wir empfehlen keine Fläschchen zu kaufen!

Mehr Tipps zum Stillen im Onlineprogramm "Wissenspaket".

Zusammen mit



Hebammenpraxis ELSKÍN



# Erstausstattung CHECKLISTE

## Fortbewegung

- Kinderwagen
- Autoschale
- Tragetuch / Babytrage
- Fahrradanhänger

**Tipp**

Eine Autoschale sollte nur aus vertrauten Händen seconhand gekauft werden, da die Sicherheit nach einem Unfall eingeschränkt sein kann.

*Wusstest du, dass  
Trageberater\*innen  
dir bei der richtigen Auswahl helfen  
können?*

## Spiele

- Mobile
- Rassel
- Spielebogen
- Krabbelmatte oder -decke
- Fingerspiele, Lieder und Gedichte

**Tipp**

Babys spielen erst mit einem Alter von 3 Monaten aktiv mit einer Rassel.  
Davor eignen sich Mimik und Gestik.  
Ab etwa 8 Wochen werden Mobiles interessant.

## Notes

## Baden & Pflege

- Badethermometer
- Badewanne / Tummytub
- Pflege für danach
- Kamm
- Badehandtuch
- Nagelschere/ -feile

**Tipp**

Für das Baden im Freibad oder im See eignen sich Badewindeln aus Stoff sehr gut.

*Wusstest du, dass  
Duftstoffe  
teilweise krebsregend  
sind?* Zusammen mit



Hebammenpraxis ELSKÍN