




Checkliste Erstausrüstung

 Eine Schwangerschaft schränkt zunehmend Ihre Beweglichkeit ein. Kaufen Sie aufgrund dessen spätestens im 7. Schwangerschaftsmonat die erforderlichen Utensilien für Ihren Nachwuchs ein. Verlegen Sie die Besorgungen lieber nicht auf einen späteren Zeitpunkt. In diesem Abschnitt der Schwangerschaft treten nämlich schnell Erschöpfungszustände ein. Daher gilt: Desto früher Sie damit anfangen, desto mehr Zeit und Kraft haben Sie für den Einkaufsbummel. Im Falle einer vorzeitigen Geburt wären Sie insofern ausreichend vorbereitet.

Bei der Anschaffung Ihrer Erstausrüstung sollten Sie sich außerdem überlegen, ob Ihnen andere Eltern etwas ausleihen. Manchmal sind viele Sachen sogar zu verschenken, die andere Familien nicht mehr benötigen. Erkundigen Sie sich vorher am besten bei Ihren Freunden oder Ihrer Verwandtschaft. Eine andere Option wäre der Erwerb durch Babybasare oder Online-Shops. Ausgeschlossen sind jedoch gebrauchte Hygieneartikel wie Schnuller oder Milchflaschen. Mit der nachfolgenden Checklisten erhalten Sie den Überblick für die Erstausrüstung.

Mahlzeiten

Stillen

- Stillkissen
- Still-BH
- Stilleinlagen
- evtl. Stillsaft, Stilltee
- evtl. Milchpumpe

Flaschen


- 4 Flaschen mit Milch- & Teesaugern
- Thermosflasche für unterwegs
- Flaschenbürste, Saugerbürste
- Milchsauger, Teesauger

- ggf. Flaschenwärmern
- ggf. Sterilisator
- Topf (um Flaschen mit kochendem Wasser oder Wasserdampf zu sterilisieren)

Sonstiges

- 4 Essenslätzchen
- mindestens eine Packung Säuglingsnahrung

Bekleidung

 Je nach Jahreszeit sind verschiedene Kleidungsstücke von Nöten, wobei diese in verschiedenen Größen zu kaufen sind. Abhängig vom Körpermaß des Babys variieren die Konfektionsgrößen zwischen Gr. 50 und 56. Nach der Geburt Ihres Kindes, können Sie fehlende Kleidungsstücke gegebenenfalls nachkaufen, besitzen aber schonmal eine Grundausrüstung. Häufig werden auf Kleidungsstücke zur Geburt geschenkt, es lohnt sich also vorab mit seinen Freunden/Verwandten zu sprechen und sich abzustimmen. Die Bekleidung sollte zudem funktional und praktisch sein. Insbesondere bei neuer Bekleidung sollte diese vor der Nutzung mindestens einmal gewaschen werden. Dies entfernt mögliche Schadstoffe.

Grundausrüstung

- Höschenwindeln
- ca. 6 Baumwollbodys
- ca. 4 Strampler
- ca. 3 Schlafanzüge
- 4 bis 6 Langarmshirts oder Pullis
- 2 bis 3 Strumpfhosen in den Größen 56-68
- Baumwollmützchen


- Ausfahrgarnitur (in der Größe 62/68)
- Babyschuhe bei Bedarf
- 2 Paar Söckchen

Winter

- 2 Jacken oder Schneeanzüge (mit Handschuhen und Füßen)
- 2 Paar Frotteesöckchen oder Wollschuhe
- Fäustlinge

Sommer

- kurze Höschen
- Kurzarmshirts
- Sonnenhut
- leichtes Sommerjäckchen

 Säuglinge kühlen im Gegensatz zu Erwachsenen schneller aus. Ziehen Sie deshalb Ihr Kleines warm an. Während dem Sommer schützen Sie darüber hinaus die empfindliche Babyhaut durch eine leichte Sommerjacke und bedecken Sie den Kopf mit einem Sonnenhut. Ferner sollte beim Kauf des Sonnenhuts auf einen zusätzlichen Nackenschutz geachtet werden, da dieser mehr Schutz vor der Sonne bietet.

Pflegeutensilien

Wickeln

- Windeln (kleinste Größe)
- Feucht- oder Öltücher




- weiche Papiertücher/Zellstofftücher
- Wundschutzcreme/Vaseline
- Windeleimer (inkl. Deckel)
- Wickelkommode oder -tisch mit Seitenumrandung & Wickelauflage

Baden

- Badewanne/Badeeimer
- ggf. Waschschüssel
- Badethermometer
- Waschlappen/-handschuh
- Waschlotion
- ca. 3 Badetücher mit Kapuze

Sonstiges

- Fieberthermometer (digital)
- 6 – 8 Spucktücher
- Nagelschere mit abgerundeten Spitzen
- Babyhaarbürste
- Babyöl

 Pflegen Sie die Haut Ihres Babys genügend damit sie gegen Kälte und UV-Strahlen geschützt ist. Empfehlenswert ist eine Wundcreme, die ideale Fett- sowie Zinkanteile enthält, um die Babyhaut optimal zu versorgen. Sobald sich der erste Zahn Ihres Kind ankündigt, führen Sie Ihr Kind sofort an die Zahnpflege spielerisch heran. Mit dem ersten Zahn können Sie ab dem 6. Lebensmonat des Nachwuchses rechnen. Es gibt extra spezielle Babyzahnbürsten, die Sie nachträglich zu Ihrer Erstausrüstung kaufen können.



Zunächst sollten Sie Ihren Säugling mit einem feuchten Wachlappen oder Handschuh waschen. Der Bauchnabel braucht eine gewisse Zeit um zu heilen. Erst nach der Verheilung des Nabels kann Ihr Kleines in der Babybadewanne gebadet werden. Messen Sie die Badetemperatur vor dem Baden des Kindes mit einem Badethermometer. Diese sollte zwischen 35°C und 37°C liegen. Die Badezeit begrenzen Sie dabei zunächst auf fünf Minuten. Wickeln Sie Ihr Baby im Anschluss mit einem mit einem vorgewärmten Badetuch (inkl. Kapuze) ein. Danach trocknen Sie sämtliche Körperstellen behutsam ab. Vor allem sollten die Stellen hinter dem Ohr, zwischen den Zehen und Fingern nicht vergessen werden.



Hinweis: Einige Fieberthermometer besitzen verschiedene Funktionen, die ebenso von Vorteil sein können. Beispielsweise können Sie optimalerweise damit die Raumtemperatur, die Temperatur der Milchnahrung sowie des Badewassers messen wollen.

Unterwegs mit dem Baby


- Kinderwagen inkl. Fußsack oder Decke
- ggf. Regen-/Sonnenschutz für Kinderwagen
- evtl. Tragehilfe (Tragetuch, Yamo, Maduka, Baby-Björn)
- geräumige Tasche/Wickeltasche
- Babyschale fürs Auto
- ggf. Reisebett
- 2 Babydecken

Schlafen


- Stubenwagen, Wiege oder Gitterbett
- Schlafsäcke (2 dünne und 2 dicke)
- später Babybett mit Matratze inkl. Matratzenschoner (wasserundurchlässig)
- Bettwäsche, Bettbezüge, Leintücher



- Babyphone
- Heizstrahler (für Winter-Babys)
- Wärmeflasche/-kissen oder Kirschkernkissen
- Verdunklungsrollos oder Vorhände
- Bei Bedarf: Kindertapete, Schlaflicht oder Luftbefeuchter


 Schlafsäcke sind in der kleinsten Größe zu kaufen, da der Halsausschnitt nicht zu groß sein darf. Außerdem kann die Wärmeflasche sowohl zur Kühlung als auch zur Wärmung des Babys dienen. Für die Kühlung legen Sie die Flasche oder das Kissen einfach in den Kühlschrank (aber nicht in das Gefrierfach). Ein Luftbefeuchter kann dazu für die optimale Luftfeuchtigkeit im Babyzimmer sorgen und zu einem besseren Schlaf Ihres Kindes führen.

Wichtiger Hinweis:

 Es sollten keine Kopfkissen oder Bettdecken verwendet werden, da diese eine mögliche Erstickengefahr erhöhen. Des Weiteren sollten Sie auf das TÜV- oder GS-Siegel beim Kauf eines Stubenwagens, einer Wiege oder eines Bettes achten. Dies gewährleistet die Sicherheit Ihres Kindes vor Schadstoffen

Spiele

- Spieluhr
- Stofftier
- Greifling
- gefüllte Rasseln
- Mobiles

 Bereits vor der Geburt des Säuglings werden viele werdende Eltern von Freunden und Verwandten mit nützlichen Sachen beschenkt. Unter anderem auch schon mit vielen Spielzeugen, die jedoch zunächst nicht alle im Babyzimmer zu verstauen sind. Zu viele Spielsachen überfordern nämlich Ihren Nachwuchs und sind zudem meist auch nicht altersgerecht. Eine Spieluhr wie auch ein Stofftier können ab der Geburt des Kindes verwendet werden, da sie es hingegen beruhigt.

Mithilfe von Greiflingen kann Ihr Kind die Feinmotorik der Hände entwickeln und festigen. Ebenfalls Gegenstände aus der Umgebung werden von Babys gerne zum Spielen benutzt, doch oftmals sind diese nicht ideal für Ihr Kind. Ab wann sollte man demnach seinem Kind das erste Spielzeug geben? In den ersten Lebenswochen schlafen Babys hauptsächlich, doch sie lernen schnell mit der Zeit. Je nach Entwicklungsstadium Ihres Kindes sollten Sie die Anzeichen erkennen um es rechtzeitig zu fördern. Fängt das Baby beispielsweise an bewusst zu greifen oder sich bewusst zu bewegen, können Sie Ihrem Säugling das erste Spielzeug geben. Ungefähr ab dem 1. Monat kann mit solchen Signalen gerechnet werden. Besonders geeignet sind dabei weiche wie auch leichte Spielzeuge.



DEUTSCHE
STAMMZELLEN-
BANK
WIR GEBEN DEM LEBEN NEUE CHANCEN.



RÜCKRUF
ANFORDERN

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt



DEUTSCHE STAMMZELLENBANK GMBH
Neuer Wall 50
20354 Hamburg
Info@deutsche-stammzellenbank.de
0800 / 322 322 1

Noch wissensdurstig? Hier erfahren Sie mehr:

-  [Klinikfinder >>](#)
-  [Hebammenliste >>](#)
-  [Gynäkologenliste >>](#)
-  [Weitere Checklisten >>](#)
-  [Fragen zur Geburt >>](#)
-  [Stammzelleneinlagerung >>](#)