

## Baby-Erstausrüstung

In den ersten Wochen möchte man Einkaufstouren vermeiden und alles im Haus haben, was das Baby braucht. Unser Rat: Warten Sie mit der Anschaffung von Dingen, die erst später nötig sind, bis Sie sie wirklich brauchen. Dann kaufen Sie nichts Unnötiges und wissen, welche Auswahlkriterien Ihnen wichtig sind.

Lesen Sie vor dem Kauf die aktuellen Testberichte von ÖKO-Test ([www.oekotest.de](http://www.oekotest.de)) oder Stiftung Warentest ([www.test.de](http://www.test.de)).



### Babys Kleidung

Die meistverwendete Anfangsgröße für Babykleidung ist 56/62. Ein Wolle-Seide-Gemisch ist das beste Material für alles, was das Baby auf der Haut trägt. Es hält das Neugeborene wärmer als Baumwolle. Im Winter geht auch reine Wolle.

- 2-4 Langarm-Bodys mit Druckknöpfen vorne zu schließen, nicht über den Kopf zu ziehen
- 2-4 Hosen oder Strampler mit Fuß
- 2-4 leichte T-Shirts oder Pullis
- 2 Paar Wollsockchen – zu jeder Jahreszeit, kleine Babys haben oft kalte Füße
- 2 leichte Mützchen für drinnen
- 1 dünne Wolldecke zum Einhüllen für drinnen
- 2 Schlafanzüge (Langarm)
- 1 Ausgehgarntur entsprechend der Jahreszeit: warme Jacke oder Overall, warme Mütze, Handschuhe, evtl. Schal
- 1 leichter Wollsack (Sommer) oder Schneeanzug (Winter) für draußen
- 1 Sonnenkappe (Sommer)

### Schlafen und Ruhen

- 1 Schlafplatz für die Nacht, angrenzend an Mamas Schlafplatz – falls Sie eine neue Matratze oder neue Möbel kaufen: Informieren Sie sich über Schadstoff-Freiheit. Lassen Sie neue Möbel, Matratzen, Decken etc. außerhalb Ihrer Wohnung mehrere Tage auslüften
- 1 Hängewiege oder Federwiege als Schlafplatz für tagsüber (wenn möglich)
- 1 wasserdichte Laken-Unterlage als Matratzenschutz

- 3-4 Bettlaken
- 4-6 Moltontücher (Moltonwindeln) als Unterlage am Kopfende
- 1 Pucktuch oder Pucksack
- 2 Schlafsäcke ohne Ärmel oder Kapuze (als Decken-Ersatz)
- 1 leichte Wolldecke (evtl. für zusätzliche Wärme im Winter)

## **Wickeln und Körperpflege**

- 1 Wickel-Unterlage – z.B. eine gefaltete Decke mit einem flauschigen Handtuch darauf oder eine gepolsterte Wickeltischauflage mit Plastikbezug ohne Weichmacher und zinnorganische Verbindungen (PVC)
- 1 Heizstrahler über dem Wickelplatz (auch im Sommer!)
- 4-6 Handtücher als Wickel-Unterlage
- 1 Paket Windeln. Entweder 1 Test-Paket Stoffwindeln oder 1 große Packung Wegwerfwindeln für Neugeborene. Bei Stoffwindeln: parfümfreies Waschmittel oder Neutralseife verwenden
- 1 Windeleimer mit gut schließendem Deckel
- 1 Schüssel für warmes Wasser
- 6 oder mehr Waschläppchen, 100 % Baumwolle, ca. 25 x 25 cm
- 1 kleine Flasche Calendula-Hautpflegeöl
- 1 Kapuzen-Badetuch, 100 % Baumwolle, ca. 80×80 cm
- 1 Baby-Badewanne oder 1 Babyeimer
- 1 Badethermometer
- 1 Baby-Nagelschere
- 1 weiche Haarbürste (kann noch warten, wird oft anfangs nicht benötigt)
- 1 Packung Heilwolle (besänftigt gerötete Haut)
- 1 Baby-Kirschkernelkissen (wärmt) oder 1 Moorwärmflasche

## Ernährung

6 Mullwindeln (100 % Baumwolle, 80×80 cm) als Spucktücher etc.

## Stillen

Für ein Stillbaby ist es am besten, wenn es nichts als Brust in den Mund nimmt, es braucht in den ersten Monaten ausdrücklich keinen Tee! Gelegentliche Verdauungsbeschwerden werden mit Wärme behandelt, eventuell mit Kümmelzäpfchen (Carum carvi), aber nicht mit Fencheltee.

- 1 gefaltete Decke oder 1 Stillkissen (z.B. [www.babywild.de](http://www.babywild.de)), plus einige gefaltete Handtücher oder feste Kissen als Stütze für Arm und Rücken
- 1 Fußschemel
- 1 kleine Tube gereinigtes Lanolin (z.B. Purelan, Lansinoh HPA Lanolin)
- 1 Packung Stilleinlagen (luftdurchlässig! z.B. aus Wolle-Seide)
- 2 einfache Still-BHs für den Anfang

## Fläschchen

- 6 Milchflaschen mit Feinloch-Saugern
- 1 Flaschenbürste
- 1 Topf zum Auskochen von Flaschen, Saugern und Zubehör (+ evtl. destilliertes Wasser)
- 6 Geschirrtücher zum Abdecken der ausgekochten Flaschen und Sauger
- 1 Thermosflasche
- 1 Flaschenwärmer
- 1 Packung Pre-Nahrung

## Unterwegs

- 1 Auto-Babyschale
- 1 Kinderwagen
- 1 Tragehilfe
- 1 Wickel-Tasche plus Inhalt (siehe Buch S. 309)

Gute Tipps zu Babys ersten Outfits gibt es übrigens auch im Buch ab S. 298.