

CHECKLISTE BABY ERSTAUSSTATTUNG

KLEIDUNG & PFLEGE

EINE HANDVOLL BODIES MIT KURZEN UND LANGEN ARMEN

Mindestens 8 Bodies mit kurzen und langen Armen. Ich mag am liebsten Wickelbodies, denn viele Babys mögen es nicht, wenn man ihnen etwas über den Kopf zieht. Beim Material empfiehlt sich Bio-Baumwolle oder noch besser die Mischung aus Wolle und Seide. Diese sind recht kostspielig aber man kann sie auch gut Second Hand kaufen. Auch Strampler gibt es aus Wolle-Seide und davon braucht man eine Handvoll.

STILLKISSEN

Ich liebe mein **Stillkissen** und habs immer schon rausgeholt, wenn mein Bauch in der Schwangerschaft zu wachsen anfing. Und dann ist es die ganze Schwangerschaft über und natürlich noch mal mehr wenn das Baby da ist, mein ständiger Begleiter. Nicht nur zum Stillen nutze ich es, sondern auch, wenn ich meinen kleinen Spatz tagsüber etwas hochgelegen hinlegen will – wenn er zum Beispiel den Schwestern beim Blödsinn-machen zugucken will.

SPUCKTÜCHER

Spucktücher, auch Mullwindeln genannt, braucht man viele. Denn beim Bäuerchen spucken fast alle Babys ein bisschen Milch auch mit aus. Das ist gar nicht schlimm und ganz normal. Die Spucktücher lassen sich später auch gut als Lätzchen benutzen.

HEILWOLLE

Heilwolle ist mein Insidertipp – extrem vielseitig einsetzbar, es pflegt und beruhigt die Haut deines Babys. Einfach auf die zu behandelnde Stelle legen (zum Beispiel in die Windel oder auch in den Still BH!!). Heilwolle wirkt nämlich entzündungshemmend.

PFLEGEÖLE

... eine tolle Auswahl gibt es bei der Bahnhofs Apotheke. Nein, das ist keine Apotheke am Bahnhof, sondern eine Online Apotheke. Manche reguläre Apotheken haben ebenfalls Produkte von ihnen oder können sie bestellen. Frag mal nach.

IM WINTER: WÄRMELAMPE

Babys frieren schnell und dann wird das Wickeln recht stressig, weil sie sehr unruhig werden können. Daher ist eine Wärmelampe für den Wickeltisch im Winter echt eine lohnende Investition.



CHECKLISTE BABY ERSTAUSSTATTUNG

UNTERWEGS

BABYSCHALE FÜR'S AUTO

Die Kleinen sollen solange es geht im Reboarder – also entgegen der Fahrtrichtung – sitzen. Der **MaxiCosi** ist die Standardausfertigung, nicht nur für die Fahrt vom Krankenhaus nach Hause.

WICKELTASCHE ODER RUCKSACK

Denn alles, was Du mit Baby brauchst (mit lediglich Windeln ist es nicht getan) muss irgendwie unterwegs untergebracht werden. Du kannst auch eine normale Tasche oder Rucksack einfach umfunktionieren, man muss nicht zwingend eine Wickeltasche kaufen.

FEUCHTTÜCHER

Für unterwegs sind Feuchttücher super praktisch. Verzichte auf Feuchttücher mit Mineralölen, Parabenen, Alkohol, Duftstoffen oder Seife. Hautreizungen oder sogar Allergien können die Folge sein. Nimm ein parfümfreies Produkt mit nur wenigen Zusatzstoffen. Am besten sind Feuchttücher mit 99 % Wasseranteil. Stiftung Warentest prüft regelmäßig Feuchttücher für Babys. Es lohnt sich, hier einen Blick reinzuwerfen. Auch Supermärkte und Drogerieketten mit Eigenmarken, die günstiger sind, schneiden hier sehr gut ab! Übrigens: Statt Feuchttüchern nutze ich zu Hause nur Wasser und Waschhandschuhe zum waschen. Das ist für die Babyhaut am besten. Und für unsere Umwelt auch!

TRAGE ODER KINDERWAGEN

Bei uns reichte am Anfang bei den Mädels die Trage, der Kinderwagen war erst angesagt, als sie etwas älter waren. Bei meinem dritten Baby versuche ich den **Kinderwagen** von Anfang an zu etablieren, weil mein Rücken das Tragen einfach nicht mehr so gut mitmacht. Schlimm aber wahr, ich merke, dass ich die beiden Schwestern viel getragen habe und mein Rücken etwas darunter gelitten hat. Daher versuche ich, von Beginn an Variation rein zu bringen und dazu gehört auch der rüchenschonende Kinderwagen. Beim ersten Baby haben wir aber tatsächlich nur getragen und es geliebt – wenn du bei der Geburt noch keinen Kinderwagen hast, ist das daher überhaupt nicht schlimm. So wie meine Mädels brauchen viele Babys einige Monate, bis sie den KiWa überhaupt akzeptieren.

CHECKLISTE BABY ERSTAUSSTATTUNG

SCHLAFEN

MEIN LALELU KURS

Der **LaLeLu Kurs** darf natürlich nicht fehlen. Hier lernst du, wie du guten Babyschlaf von Anfang an sanft etablieren kannst. Die ersten drei Lebensmonate sind der ideale Zeitpunkt dafür!

PUCKSACK

Ich bin als Babyschlafberaterin und Mama ein großer Fan von **Pucksäcken!** Aber ich weiß auch, dass viele Eltern ein Problem damit haben – es sieht seltsam aus und die meisten Babys finden es auch erstmal überhaupt nicht gut, gepuckt zu werden. Für den Schlaf allerdings ist das Pucken ein Geschenk, denn Babys wecken sich oft selbst aus, wenn ihre Ärmchen zur Seite schallen (das ist ein neurologischer Reflex namens Moro-Reflex). Es lohnt sich sehr, dem Pucken nicht nur eine Chance zu geben. **Mehr über das Pucken kannst Du in meiner Podcastfolge dazu anhören.** Übrigens kann man nur in den ersten Monaten die Kleinen pucken – sobald sie sich selber drehen können, ist das pucken ein no-go!

DAS BABYBAY BEISTELLBETT

Als Mama und Babyschlafberaterin bin ich ein großer Fan von Beistellbettchen. Das ist der ideale, sichere Schlafort für die Kleinen und für uns Eltern praktisch in der Nacht zum stillen oder Fläschchen geben. Wie schon bei meinen Mädels nutzen wir das Beistellbett von **babybay**. Ich finde super praktisch, dass man es komplett ans Elternbett ran stellen aber es auch mit Rollen und Verschlussgitter zum Stubenwagen umbauen kann.

Nachts schläft mein Kleiner immer bei uns im Schlafzimmer in seiner Babybay. Tagsüber variieren wir je nach Tagesablauf und Planung. Da legen wir ihn in sein Babybett im Kinderzimmer (das Kinderzimmer kann man bei uns richtig gut abdunkeln), lassen ihn im Arm schlafen oder er macht seine Tagschläfchen in der Trage oder mal im Kinderwagen.

Wusstest Du, dass die Babybay eine deutsche Erfindung ist? Ein Familienvater hat sich das Beistellbett ausgedacht und entwickelt. Ich weiß noch, wie ich in den Staaten gelebt habe und es damals sowas wie ein Bettchen am Elternbett dran nicht gab – witzig, und hier ist es das normalste auf der Welt.

SOUND MASCHINE

Bei der **Sound Maschine** solltest Du darauf achten, dass

- sie ein durchlaufendes Geräusch erzeugt (keine Timer-Funktion).
- ein konstantes Geräusch ist (Wellengang, white Noise, Regen – alles super!). Besser keine Musik einsetzen, das ist zu stimulierend für dein Baby.

CHECKLISTE BABY ERSTAUSSTATTUNG

SCHLAFEN

VERDUNKLUNGSVORHÄNGE ODER - ROLLOS

Dunkelheit ist ein Gamechanger für guten Schlaf und daher lohnt es sich sehr, in **Verdunklungsrollos, Verdunklungsvorhänge** und/oder **Verdunklungsfolie** zu investieren. Übrigens ist das in den ersten Lebenswochen noch nicht entscheidend aber ab ca. Lebenswoche 8 können die Kleinen in Dunkelheit besser schlafen.

EINE ROTE GLÜHBIRNE FÜR'S NÄCHTLICHE FÜTTERN

Helles Licht mit einem hohen Blauanteil sorgt dafür, dass wir wach bleiben oder werden. Rotes Licht hingegen stört das Schlafhormon Melatonin nicht – daher ist eine **rote Glühbirne in der Nachttischlampe** sowohl für Mama als auch Baby super wertvoll in der Nacht!

FÜR DIE MAMA

MULTI-MAM KOMPRESSEN UND/ODER BRUSTWARZENSALBE

Die **Multi-Mam Kompressen** sind einfach supergut für gereizte Brustwarzen. Man muss sie nicht abwaschen und erhält sie in der Apotheke. Viele schwören auch auf Brustwarzensalbe mit Lanolin zum Beispiel von Lansinoh, die muss ebenfalls vor dem Stillen nicht abgewaschen werden. Die Muti-Gyn Kompressen sind übrigens auch ne super Sache für die Pflege von Geburtsverletzungen.

FÜR STILLENDE MAMAS

Ein gut sitzender **Still-BH** und Stilleinlagen (das sind **meine Favoriten** und das sind **gute Alternativen**, um weniger Müll zu produzieren) brauchst Du spätestens nach dem Milcheinschuss. Bei meinen Mädels hatte ich sehr viel Milch und daher waren die **Brustauffangschalen** eine so wertvolle und praktische Erfindung, denn darin konnte ich die rauslaufende Milch auffangen, einfrieren und hatte so einen Milchvorrat.

(NICHT NUR) FÜR KAISERSCHNITT-MAMAS

Nenn es Shapeware oder Stützunterwäsche – die Slips von **Kaiserschlüpfer** sind nach der Geburt und vor allem nach dem Kaiserschnitt super angenehm zu tragen, da sie nicht auf die Naht drücken und dem Bauch wieder einen Halt geben. Meine Hebamme hat mir den Flo in der dritten Schwangerschaft ins Ohr gesetzt, von wegen „das muss jetzt alles wieder gestützt werden“ und ich muss sagen, der Tipp war super. Mit dem Code „Kingababy10“ bekommst Du 10% Rabatt bei **Kaiserschlüpfer**.