



## CHECKLISTE IM WOCHENBETT

### Für die Mutter

- Bequeme Kleidung
- Plastikfreie Binden (z.Bsp. Samu Classic)
- Still-BH (1-2 Größen größer als vor Entbindung)
- Frauenmanteltee/ Hirtentäscheltee zur Rückbildung

### Für die Stillende

- Milchbildungstee (Stilltee)
- Bei Milcheinschuss: Quark, Retterspitzwickel, Kühlpacks/ Thermo-Perlen von Lansinoh)
- Brustwarzenpflege: Lansinohsalbe / Multi-Mam (Kompressen oder Salbe)

### Für Nicht – Stillende

- Flaschen + Flaschensauger (z.Bsp. Avent (Weithalssauger))
- PRE- Säuglingsnahrung (z.Bsp. Hipp Combiothik)
- KEINE FOLGENAHRUNG
- Liegen bei Dir und Deinem Partner einige Allergien vor, verwendest Du am besten: PRE HA- Säuglingsnahrung
- ggf. Sterilisator
- Abgekochtes Wasser, Babywasser oder das Trinkwasser von Elisabethen Quelle für die Zubereitung



## Babygrundausrüstung

- 5-6 Strampler (Gr. 52-62)
- 6 Oberteile mit kurzen Ärmeln (Gr. 52-62)
- 6 Strickjacken und dünne Pullis (Gr. 52-62)
- 5-6 Bodys (Gr. 52-62) Am besten seitlich mit Druckknöpfen oder seitlich zum Binden
- 4 Strumpfhosen, Hosen und/oder Leggings (Gr. 52-62)
- 3 Paar dicke/ 3 Paar dünne Socken
- 3-4 Schlafanzüge
- 2 dicke/ 2 dünne Mützen
- ggf. Fäustlinge
- 1 Sonnenhut
- 1 Sommer-/ 1 Winterschlafsack (z.Bsp. Alvi)
- 1 Schal/Halstuch
- 2 Jacken
- 1 Winteranzug
- Stubenwagen/ Federwiege
- Kinderwagen mit Regen -/ Sonnenschutz
- Fließ für den Kinderwagen
- Babyschale fürs Auto
- Wickeltasche
- Beistellbett
- Wickeltisch mit Wickelauflage
- Wärmestrahler
- Windeleimer
- Windeln Gr. 1
- Feuchttücher (z.Bsp. Aqua von Pampers oder Water Vibes) / Waschlappen  
& eine Schale Wasser



- Calendula Wundschutzcreme für den Windelbereich von Weleda
- Calendula PflegeÖl von Weleda oder ein Mandelöl
- Weiche Bürste
- Babynagelschere
- Thermometer
- 15-20 Spucktücher
- Kleiderschrank/ Kommode
- Babyfon
- Wind und Wetter Creme
- Sonnencreme 50+
- Evtl. Weithalssauger (Schnuller) / Ab 12.Wo. den Dentistar
- Pucktuch (z.Bsp. Hoppediz)
- Decke (Schurwolle oder Baumwolle ) bitte keine „Flauschdecke“ aus Polyester)
- ggf. Tragetuch oder Babytrage
- Babybadewanne + Badethermometer

(Achte darauf, ob Du ein Sommer oder Winterbaby bekommst)