

## **Erstausstattungsliste**



### **Möbel/Einrichtung:**

- Kinderbett oder Beistellbett (für den Anfang lieber etwas kleiner, mögen die Babys lieber)
- Stubenwagen oder Wiege (Liegemöglichkeit im Wohnraum, tagsüber)
- Wickelplatz ggf. mit Wärmelampe
- Kinderwagen
- Autoschale
- Windeleimer und Dreckwäschebehälter

### **Bekleidung:**

! Je nach Jahreszeit eher wärmer mit langem Arm oder kurzer Arm und dünner!

Würde für den Anfang auch eher Kleidung nehmen, welche nicht über den Kopf zu ziehen ist. Sondern leicht zu binden und mit Knöpfen. Außerdem würde ich eher mehr einzelne Hosen, Strumpfhosen und Oberteile empfehlen, später kennt man dann die genaueren Proportionen.

- 6 Bodys (50-56)
- 3 Strumpfhosen (50-56)
- 3 Hosen (flexibler Bauchbund, eher ohne Fußteil)
- 3 Oberteile
- 3 Strampler
- 4 Paar Socken (ganz kleine Erstlingssocken, mit schmalem Bund)
- 2 Mützen (je nach Jahreszeit Baumwolle oder Wolle)
  
- 2 Schlafsäcke 50-56 (einen gibt's aber als Geschenk von der Klinik)
- 2 Decken (80x80 cm; Baumwolle oder Wolle, je nach Jahreszeit)
- 1 Puk-Decke (dünnes Material, kann aber auch eine der Decken genutzt werden)
- ggf. Babyhandtuch; es genügt aber auch ein flauschiges „Erwachsenen-Handtuch“
- spezielle Decke für die Autoschale (im Winter sehr wichtig)
- Fußsack für den Kinderwagen (im Winter waschbare Daune sehr zu empfehlen)
- Schaffell (für den Kinderwagen im Winter sinnvoll)

! Meinen Zwillingmamma´s empfehle ich ein-zwei Sets in 44, da die Kleinen meist nicht schwerer als 2kg sind.

## **Wickel-Wasch-Spuck- Utensilien:**

- 4 Pakete Windeln Gr.1 (Pampers)
- 20 Spuckwindeln (80x80cm)
- 6 Moltontücher (80x80cm)
- 10 Waschlappen (eher dünne Baumwolle als Handschuhe; IKEA 10St. 1,99€)
- Einmalwickelunterlagen
- Tücherboxen (trocken)
- ggf. Feuchttücher
- ggf. Wasserbehälter mit Thermoskanne am Wickelplatz
- große Watte pads
- Wattestäbchen (die schmalen für Erwachsene)
- Babybadewanne (ggf. mit Halterung)
- Wasserthermometer
- Kamm und Babybürste (harte Borsten, bessere Kopfhautstimulation)
- Nagelschere für Babys (braucht man aber erst nach 8 -12 Wochen)

! Zum Baden reicht vorerst klares Wasser. Bei sehr trockener Haut kann man etwas reines Mandelöl oder auch Muttermilch hinzugeben. Waschgele sind im ersten 1/4 Jahr nicht notwendig. Bei Babys mit sehr ausgeprägter Kopfbehaarung empfehle ich ein spezielles Babyshampoo.

Grundsätzlich empfehle ich eher die Reinigung mit Wasser und Waschlappen oder Pads; aber auch eine Reinigung mit Feucht-oder Öltüchern ist ok.

Für die Pflege des Windelbereichs bedarf es mit Weg-werf-Windeln grundsätzlich keiner Cremes oder Puder. Gecremt wird nur bei wundem Po!

## **Babyapotheke:**

- Fieberthermometer (ich empfehle mit flexibler Spitze zur rektaler Messung)
- Paracetamol 75mg (Fieberzäpfchen, im Notfall bei Fieber über 39,0 Grad)
- Nasensauger (Medinaris, zum Anbau an den Staubsauger; klingt skurril-funktioniert aber super)
- Lefax Suspension (bei Blähungen; 2 Pumpstöße vor jeder Mahlzeit oder zwischendurch auf den Schnuller)
- Kümmelsalbe, Kümmelzäpfchen (bei Blähungen)
- Milchzucker-Pulver (bei Verstopfung)
- Kochsalz oder Meersalznasenspray- oder Tropfen (bei verstopfter Nase oder Schnupfen)
- Fencheltee (normale Beutel; bei Blähungen)
- Zinkoxidsalbe (wunder Po)
- Nystatinsalbe (MULTILIND; Windelsoor)
- Nystatingel für den Mund (DAKTAR-Gel; Mundsoor)
- Panthenolsalbe (BEPANTHEN; sehr trockene, blutig rissige Haut)
- Mandelöl (50ml, reine Form ; Apotheke)
- Milchschorf (LINOLA-Creme oder Lotion; morgens Stellen damit eincremen und abends mit einer straffen Babybürste abbürsten; kann auch gut als Kälteschutzcreme fürs Gesicht genutzt werden)

## **Nahrung:**

! Sie sollten sich vorher Gedanken machen, ob Sie stillen wollen.

Um eine volle Allergieprävention zu erhalten, sollte das Kind (nach jetzigem Kenntnisstand) 4 Monate voll gestillt werden. Trotz allem sollte jede Frau für sich entscheiden, was sie will. Zudem wird der Wille der Mutter und die tatsächliche Praxis mit Kind nicht immer übereinstimmen. Daher sollte man immer auf alles vorbereitet sein!

- 5 Flaschen mit Anfangssauger (mittlere Flaschengröße; AVENT oder MAM)
- ggf. 1 Packung Nahrung (Allergiker HA Pre, sonst „normale“ Pre; BEBA od. HIPPI)
- ggf. Flaschensterilisator (nur wirklich notwendig bei regelmässiger Flaschenfütterung)
- ggf. Flaschenwärmer
- Schnuller (JUNGHANS Beruhigungssauger, kirschkernegeformt, Latex; Apotheke)