

## Körperpflege



- Wickelplatz (✿ Kommode oder Aufsatz für die Badewanne ist für den eigenen Rücken sinnvoll, es geht aber auch auf dem Bett oder Boden)
- Weiche und abwischbare Wickelunterlage
- Bezug oder Moltontücher oder Handtücher für Wickelunterlage (✿ bei Verwendung eines Heizkissens auf der Wickelunterlage unbedingt wasserdichte Tücher oder Einmal-Unterlagen nutzen)
- Wärmestrahler (Wand- oder Standgerät) oder Heizkissen oder Heizlüfter (✿ für Nasszellen geeignet, dann kann er auch mit ins Bad) (✿ jeweils automatisch abschaltend)
- 3-5 Pakete Einmal-Windeln in Größe 1/Newborn oder mind. 20 Stoffwindeln
- 2-3 Pakete trockene Pflegetücher oder große Watte pads
- Mandelöl (für Po-Reinigung oder Massage)
- Wundschutzcreme (✿ Calendula Babycreme von Weleda, nicht die Pflegecreme)
- Wasserschüssel mit zwei getrennten Fächern für Gesicht/ Körper und Po) oder Pumpthermoskanne für warmes Wasser
- 4-6 lustige Waschlappen
- ✿ Wenn möglich Verzicht auf Feuchttücher! Besser Wasser, Mandelöl und Pflegetücher/ Watte pads nutzen
- Windeleimer (✿ ein einfacher Eimer mit Fußbedienung oder ein möglichst hoher mit Einhand-Bedienung reicht, es muss keiner mit Kassetten- oder Kapselsystem sein)
- 1-2 Badetücher mit Kapuze (✿ auch ein prima Geschenk!) (✿ Gr. 80x80 cm ist günstig aber schnell zu klein, besser Gr. 100x100 cm oder noch größer)
- Baby-Badewanne (z.B. faltbar von Stokke) oder Bade-Eimer oder einfach ein Wäschekorb (✿ anfangs reicht auch das

- Waschbecken, später mit Mama oder Papa zusammen in die große Wanne)
- Thermometer fürs Baden (✿ optimale Wassertemperatur kann auch am eigenen Handgelenk oder besser am Ellenbogen getestet werden)
- Nagelschere für Babys
- Weiche Baby-Haarbürste
- Wind- und Wettercreme (✿ von Weleda) (im Winter)
- ✿ Weitere Pflegeprodukte (Badezusatz, Shampoo, Lotion etc.) braucht dein Baby in den ersten sechs Monaten nicht, Wasser reicht!

## Kleidung



- ✿ Idealerweise Kleider-Abo
- ✿ Geruchsneutrales Waschmittel und keinen Weichspüler verwenden
- ✿ Bei Teilen mit Knöpfen sind Druckknöpfe beim An- und Ausziehen deutlich einfacher als Knöpfe mit Knopfloch
- ✿ Die ungefähr zu erwartende Körperlänge deines Babys kann dein Arzt vor der Geburt mitteilen. Sollte es eher klein sein, kannst du noch ein paar wenige Kleidungsstücke in Gr. 50 besorgen
- Je 4-8 Bodys in Gr. 56 und 62, ✿ am besten Wickelbodys (die nicht über den Kopf gezogen werden müssen), ✿ ggf. mit Vario-Ärmeln (Handumschlag, dann sparst du Kratzfäustlinge)
- Je 4-8 Baumwoll-Oberteile in Gr. 56 und 62 (Shirts, Pullover ✿ oder besser Wickelshirts, die nicht über den Kopf gezogen werden müssen)
- Je 4-8 Strampler (✿ knöpfbar im Schritt erleichtert das Wickeln) oder Hosen (✿ mit Fuß, weil Socken oft rutschen oder ohne Fuß, sind länger verwendbar) in Gr. 56 und 62
- 1 Jacke oder Overall/ Winteranzug (aus Wollwalk) (✿ mit Handumschlag oder eine Nummer größer, dann brauchst

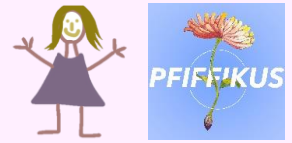
- du keine lästigen Handschuhe) (je nach Jahreszeit)
- 2 Strickjäckchen in Gr. 56 und 62 (✿ ohne Kapuze ist bequemer beim Liegen)
- 2 Mützen aus Wolle oder Baumwolle in Gr. 37 und 39 (je nach Jahreszeit) (✿ Baumwollmütze auch für drinnen nach dem Haare waschen)
- Sonnenschutz (je nach Jahreszeit)
- Je 2 Schlafanzüge in Gr. 56 und 62 (✿ knöpfbar im Schritt erleichtert das Wickeln), ✿ ggf. mit Vario-Ärmeln (Handumschlag, dann sparst du Kratzfäustlinge)
- 2 Paar Erstlingssockchen aus Wolle oder Baumwolle (je nach Jahreszeit)
- Sockenhalter (Söckchen rutschen oft oder Hosen mit Fuß)
- Kratzfäustlinge oder Söckchen (✿ rutschen weniger an den Händen) oder Vario-Ärmel zum Umschlagen an Bodys und Schlafanzügen
- Mehrere dünne Decken aus Wolle oder Baumwolle für Auto-sitz, Stubenwagen, Wiege, Laufgitter
- Pucksack (✿ mit Mulltuch geht es auch)

## Schlaf



- ✿ Auf keinen Fall: Betthimmel und Nestchen
- Bett 70x140 cm mit Matratze, max. 10 cm dick und schadstoffarm (✿ so aufbauen, dass eine Seite offen bleibt dann sparst du das separate Beistellbettchen, welches schnell zu klein wird)
- Mind. 2 Spannbetttücher
- Mind. 2 waschbare Matratzenbezüge oder wasserdichte Moltonunterlagen (ohne Plastikschicht!)
- Babyschlafsack in Gr. 56 (✿ Druckknöpfe an den Schultern erleichtern das Anziehen und seitlicher oder von oben nach unten schließender Reißverschluss stört nicht am Kinn)

# Pfiffikus – Dein Baby- und Kleinkind Podcast: Deine Checkliste zur Erstausrüstung



- Nachtlicht für den Schlafraum
- Babyfon mit Video (praktischer als nur Audio)
- Stubenwagen oder Wiege oder höhenverstellbares Laufgitter fürs Wohnzimmer

## Ernährung



- 4 bis 8 Still-Shirts
- 2 Still-BHs
- 2 Packungen Einmal-Still-Einlagen (von Lansinoh) oder waschbare Still-Einlagen
- Stillkissen (von Breast Friends) mit Ersatzbezug
- 2 Packungen Still-Tee
- Milchpumpe, manuell oder elektrisch (☼ bei Stillproblemen gibt es eine vom Arzt auf Rezept)
- Muttermilchbeutel oder Becher zum Einfrieren
- 8 Spucktücher (Mulltücher) (☼ überall verteilen, um immer eines greifbar zu haben)
- Anfangsnahrung/Pre-Milch
- 4 bis 6 Milch-Fläschchen mit Sauger in Gr. 1 bzw. Gr. S
- Thermosflasche
- Milchpulver-Portionierer (☼ für unterwegs und auch nachts sinnvoll)
- Flaschenbürste
- Saugerbürste
- Flaschen-Spülmittel
- Flaschen-Sterilisator
- Flaschenwärmer

## Auf Tour



- Babyschale für das Auto (i-Size bis ca. 87 cm oder Gruppe 0+ bis ca. 13 kg) oder Autositz Gruppe 0/1 (☼ Vorteil der Babyschale: schlafendes Kind kann ohne Wecken aus dem Auto mitgenommen werden)
- Basisstation für Babyschale (☼ erleichtert das Einsteigen) (☼ es gibt auch Modelle, die ohne ISOFIX befestigt werden können, falls das Auto diese Vorrichtungen nicht hat)
- Zubehör für Babyschale:
  - Regenschutz
  - Insektenschutz
- Fußsack oder Einschlagdecke (im Winter)
- Sicherheitsrückspiegel fürs Auto
- Sonnenschutz fürs Auto
- Kinderwagen mit guter Federung, ausreichend großer Babywanne (oft nicht der Fall) und Matratze
- Zubehör für Kinderwagen:
  - Regenschutz
  - Insektenschutz
  - Fußsack für Sportsitz (im Winter)
  - Sonnenschirm oder -segel (☼ Schirm vom Kinderwagen-Hersteller oft teuer, Segel gibt es günstig im Drogerie-Markt)
  - Wasserdichte Moltonunterlage (ohne Plastiksicht!)
  - Matratzenbezug
  - Lammfell
  - Decke aus Wolle oder Baumwolle (je nach Jahreszeit)
  - Einkaufsnetz oder -tasche
  - Getränkehalter
  - Handmuff (im Winter)
  - Adapter für Babyschale (Babys sollen jedoch so wenig wie möglich in der Babyschale liegen)
- Tragetuch oder Babytrage
- Tragejacke oder Cover für Trage (☼ Cover ist flexibler wenn Mama und Papa tragen und wenn das Kind später auf dem Rücken getragen wird)
- Wickeltasche oder -rucksack (kann auch eine normale große Tasche oder Rucksack sein)
- Reisebett mit Matratze (☼ schlafen ist ausnahmsweise auch mal im Kinderwagen oder im Elternbett möglich)

## Gesundheit



- Digitales Fieberthermometer für Ohr oder Stirn (☼ Messung etwas ungenauer als Po, jedoch praktischer)
- Wärmflasche mit abnehmbarem und lustigem Bezug
- Kirsch- oder Traubenkernkissen (bei Bauchweh)

- Beißringe ohne Weichmacher (im Kühlschrank lagern)
- Teefläschchen
- Teesauger Gr. 0 bis 6 Monate
- Bäuchlein-Tee
- Baby-Waage

## Geschenke/Spielsachen



- ☼ Spielsachen sind in den ersten Monaten für dein Baby noch uninteressant, werden aber gerne zur Geburt geschenkt
- Rassel
- Greifling
- Fühlbuch
- Schmusetuch
- Kuschtier
- Spieluhr
- Krabbeldecke
- Spieltrapez
- Mobile (für Bett und Wickelkommode)
- Lammfell
- Wagenkette
- Laufgitter
- Babywippe
- Großes Badetuch mit Kapuze

## Heimsicherung



- ☼ Erst ab Krabbelalter nötig, das kommt jedoch schneller als du glaubst
- ☼ Bringe die Sicherungen schon in der Zeit des Mutterschutzes an, dann hast du noch ausreichend Ruhe und Zeit
- Steckdosensicherung
- Eckenschutz
- Türstopper
- Schubladensperren
- Schranktürensperren
- Herdgitter
- Backofen-Sicherungsfunktion aktivieren
- Kühlschranksicherung
- Putzmittel usw. außer Reichweite!
- Tür- und Treppengitter
- ☼ Bei offenen Treppen: Stufenzwischenräume mit durch Kabelbinder befestigte Latten verkleinern
- ☼ **Pfiffikus Podcast bei iTunes oder Spotify abonnieren :)**



**Anmerkung:** Unsere besonderen Tipps haben wir Dir mit einer Blume gekennzeichnet ☼. Ansonsten bildet diese Liste unserer Meinung nach das Maximum an Ausstattung ab. Was du wirklich benötigst und was nicht, ist - wie so oft mit Baby - recht individuell. Das hängt vom Baby selbst ab (Stillkind, Flaschenkind, Tragekind oder Spuckkind) und von der persönlichen Wohn- und Lebenssituation (Wohnung vs. Haus), Position vom Wickelplatz, vorhandenes Auto usw. **Unser Rat: Weniger ist mehr bei der Erstausrüstung!** Was dann doch noch fehlt: einfach nachkaufen! :)