

Erstaussstattung

CHECKLISTE

Liste für eine nachhaltige Baby-Erstaussattung

Kleidung für das Baby: Größe 50/56

Für drinnen:

- 4-6 Wickelbodys, langärmelig (auch im Sommer): Davon idealerweise 2-3 aus Naturmaterialien wie Wolle, Seide oder Merinowolle
- 2-3 Langarmshirts oder Flügelhemden - je nach Raumtemperatur reichen auch Langarm-Bodys
- 2-3 Hosen oder Strampler (ohne Fuß)
- 4 Paar Socken (oft verschwinden Einzelne)
- 1-2 Paar Wollsocken zum Drüberziehen
- 1-2 Baumwoll- oder Wolle-Seide-Mützen
- 1-2 Fäustlinge (damit sich Baby nicht kratzt, ggf. auch für draußen)
- 2-3 Schlafanzüge // ideal für das Abendritual & Babys Rhythmus

Für draußen:

Sommer:

- Dünnere (Baum)woll-Anzug
- Sonnenhut

Herbst/Winter:

- Wollwalk-Anzug
- Dickere Mütze

Wickeln & Pflege:



- Wickeltisch (ggf. Aufsatz für Waschmaschine oder bestehende Kommode)
- Wickelunterlage
- Windeln (Stoffwindeln? Nachhaltigere Wegwerfwindeln? Windelfrei?)
Bei windelfrei ein Töpfchen/Schüssel zum Abhalten
- Abgedichteter Windeleimer/Wäschesack
- Waschschüssel und ggf. Thermoskanne für warmes Wasser
- Ca. 20 Waschlappen
- Ggf. Einmal-Waschlappen für größere Geschäfte
- Seifenspender mit Mandelöl
- Wundschutzcreme für den Po, am besten mit Calendula
- Je nach Jahreszeit: Wetterschutzcreme für das Gesicht
- Babybadewanne mit Gestell/Badeeimer
- Ggf. Badethermometer
- 2 Kapuzenhandtücher (weich)
- 5 Spuck-/Mulltücher
- Fieberthermometer (rektal, flexible Spitze)
- Baby-Nagelschere
- Baby-Haarbürste
- Wärmelampe
- Kleines Körner-Wärmekissen (Trauben- oder Kirschkerne)

Unterwegs:

- Babytrage/Tragetuch
- Babydecke (Wolle)
- Babyschale für das Auto
- Kinderwagen

Im Herbst/Winter:

- Fußsack und/oder Lammfell (gebraucht oder vegan)

Im Sommer:

- Insektenschutz
- Sonnenschutz (Segel/Schirm)
- Wickelrucksack/-Tasche
- Ggf. Feuchttücher

Stillen/Füttern:

- Stillkissen
- Ggf. Beruhigungssauger

Wenn Stillen nicht praktiziert wird:

- 2-3 Anti-Kolik-Flaschen plus Sauger (newborn)
- Thermoskanne
- Flaschennahrung
- Cool Twister



Schlaf:

- Pucktuch
- Ggf. Schlafsack
- Babynest
- Beistellbett/Familienbett/Babybett inkl. Matratze, Laken und Nässeschutz
- Ggf. Babyphone

Nicht zu vergessen - die Erstausrüstung für Mamas:

- Still-BHs
- Still-Shirts/Unterwäsche
- Bequeme Kleidung - keine engen Nähte, möglichst luftig für die ideale Wundheilung

Wochenbett-Ausstattung:

- Große & kleine Binden & Netzhasen
- Stilleinlagen
- Brustwarzensalbe und -kompressen
- Stilltee
- Milchauffänger/Handpumpe
- Handbidet & pflanzliches Sitzbad
- Bauchmassageöl
- > zum Beispiel via Hey Wow Mom
- Snacks für das Bett (z.B. Stillkugeln, Müsliriegel)
- Trinkflasche

