

## Checkliste für Ihre Baby-Erstausrüstung

### Kleidung:

- 5 Langarm-Bodys (Gr. 50/65 - 62) für Sommer und Winter
- 5 Kurzarm-Bodys (Gr. 50/65 - 62) für Sommer
- 5 Kombination aus Pullover und Hose oder Strampler (Gr. 50/56 - 62)
- 5 Erstlingssockchen
- 3 dünne und dicke Baumwollmützen (für draußen und drinnen sowie je nach Jahreszeit)
- 2 Jacken (je nach Jahreszeit dünn oder dick)
- 1 Babyoverall (im Winter)

### Zur Pflege:

- Wickeltisch (kein Muss!)
- Wärmelampe für Wickelplatz (nur im Winter nötig, falls die Temperatur beim Wickeln unter 22-24° C beträgt)
- Wickelaufgabe
- Windeleimer / Abfalleimer mit Deckel
- Wickelunterlagen (zum Wegwerfen)
- Paket Windeln (Größe 1 oder evt. 1 x Newborn)
- Feuchttücher
- Schüssel für warmes Wasser
- Einmalwaschlappen oder übliche Waschlappen
- Wundschutzcreme
- Babybadewanne (gibt es mit oder ohne Einsatz)
- Kaputzenhandtuch
- Wasserthermometer
- Fieberthermometer
- Haarbürste
- Baby-Nagelschere (nicht in den ersten Monaten nötig)

### Zum Schlafen:

- Babybett, Beistellbett oder Stubenwagen inkl. Matratze
- wasserdichte Unterlagen (damit keine Flüssigkeiten in die Matratze gelangen)
- Spannbettlaken
- Schlafsack (Sommer- oder Winterschlafsack je nach Jahreszeit)
- Schlafanzug

## Zur Ernährung:

### - wenn gestillt wird:

- Stillkissen (kein Muss)
- Spucktücher (Mullwindeln)
- Milchpumpe (für den Notfall)
- Still-BH
- Silleinlagen

### - wenn nicht gestillt wird:

- Säuglingsnahrung
- Babyflaschen mit Sauger
- Flaschenbürste
- Thermosflasche (für abgekochtes Wasser)

## Für Unterwegs:

- Kinderwagen oder Tragetuch
- Babyschale für´s Auto
- Wickeltasche

## Sonstiges:

- Kuschedecke
- Strampelsack
- Mobilé oder Spieluhr
- Babyphone
- Schnuller (Größe 0-6 Monate)
- Sonnenschutz, Regenschutz und Mückennetz für Kinderwagen
- Babydecke (zum Liegen) bzw. Krabbeldecke
- erstes Babyspielzeug wie Greifling oder Rassel

Weitere Checklisten finden Sie auf unserer Website [www.von-mutter-zu-mutter.de/checklisten](http://www.von-mutter-zu-mutter.de/checklisten)

- Checkliste Kliniktasche für die Geburt
- Checkliste Wickeltasche
- Checkliste Urlaub mit Baby & Kleinkind

Außerdem empfehlen wir Ihnen folgende Themen: <http://www.von-mutter-zu-mutter.de/rund-ums-baby>

### **Bewegung und Motorik - Nicht einfach dem Zufall überlassen**

Die Nerven sind bei Geburt eines gesunden Säuglings bereits mit den Muskeln verbunden. Was es zu erlernen gilt, ist, die Leitfähigkeit der Nerven sukzessiv zu üben. Nur so werden später feinmotorische Bewegungen möglich. Bei Geburt sollten Säuglinge einen normalen Muskeltonus (natürliche Verspannung) vorweisen. Ist das Baby zu "schlaff" oder zu "versteift", sollte der Hintergrund dieses Umstandes untersucht werden. Andernfalls drohen Lerndefizite bei der Herausbildung der Motorik. Wie Säuglinge motorische Fähigkeiten erlernen...

---

### **Ursache und Gefahr des Storchenbiss**

Der Storchenbiss ist ein markanter Fleck auf der Haut eines Neugeborenen. Seinen Namen hat er aufgrund seiner optischen Gestaltung. Er sieht so aus, als hätte der Klapperstorch fest zugeschnappt. Der rote Fleck befindet sich manchmal im Gesicht des kleinen Kindes. Erfahren Sie hier mehr über Behandlungsmöglichkeiten und Ursache des Storchenbiss...

---

### **Stillen ist gut für Sie und Ihr Baby**

Lässt man sich durch anfängliche Stillprobleme entmutigen und gibt das Stillen einmal auf, lässt sich diese Entscheidung nur schwer wieder rückgängig machen. Unsere kleinen Stillhelfer und Stilltipps können Ihnen helfen, Sie und Ihr Baby zu einem perfekten Still-Team zu machen, denn auch Stillen muss geübt sein. Lesen Sie mehr...

---

### **3-Monats-Kolik**

Wenn das Baby schreit und sich durch nichts beruhigen lässt, ist oft zu viel Luft im Bauch. Ab wann wird jedoch von einer Kolik gesprochen und wie entsteht diese eigentlich? Wir zeigen Ihnen welche Möglichkeiten es gibt, die Situation zu entspannen und Ihrem Säugling Linderung zu verschaffen.

---

### **Babypflege - die Qual der Wahl**

Einwegwindeln oder Stoffwindeln? Feuchttücher oder Einmalwaschlappen? Was tun bei wundem Po oder Milchschorf? Und wenn das 1. Zahnchen kommt...? Hier finden Sie Hinweise über diese Fragen und viele mehr rund um das Thema Babypflege.

---

## **Fördern ohne zu Überfordern - Welche Babykurse sinnvoll sind...**

Bei sogenannten Krabbelkursen soll es nicht um übertriebene Frühförderung der Kinder gehen. Ziel ist, die Beziehung zwischen Eltern und Kind auszubauen und zu stärken. Lesen Sie mehr wie Sie Ihr Baby fördern können ohne es zu überfordern...

---

## **Ausgeschlafene Babys sind gesünder**

Babys Gehirn ist im Schlaf hellwach! Ausgeschlafene Babys sind nicht nur gesünder, sondern gelten auch als lernfähiger und konzentrierter. Was das Gehirn des Babys im Schlaf verarbeitet, welche Rituale das Einschlafen fördern und Hinweise zum gesunden Babyschlaf finden Sie hier...

---

## **Wohltuende Streicheleinheiten für die Gesundheit von Körper und Geist**

Eine zärtliche Massage gibt Ihrem Baby Wohlempfinden und Geborgenheit. Babymassagen regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an und unterstützen somit seine körperliche und geistige Entwicklung und damit verbunden auch seine Gesundheit enorm. So geben Sie Ihrem Baby ein paar wohltuende Streicheleinheiten...

---

## **Baby's Haut ist bis zu 5x dünner, als die ihrer Eltern**

Baby's zarte Haut ist bis zu 5 mal dünner als die eines Erwachsenen und damit sehr sensibel gegenüber äußeren Reizen. Da die Kleidung oftmals direkt auf der Haut aufliegt, ist es besonders wichtig auf einige Aspekte zu achten, um das Wohlbefinden des Babys und seiner Haut nicht zu beeinträchtigen. Am besten eignen sich Textilien aus Naturfasern...

---

## **Wie wachsen Kinder sicher auf?**

Krabbeln, sitzen, laufen - Die natürliche Neugier und der Erforschungsdrang von Babys brauchen eine sichere Umgebung, um Unfällen vorzubeugen. Kinder nehmen ihre Umwelt anders wahr als wir Erwachsene. Da sie noch kein Bewusstsein für Gefahren besitzen, ist es wichtig, dass Eltern rechtzeitig eine sichere Umgebung schaffen. So kann die große Entdeckungsreise sicher losgehen...