



www.geburtskanal.de

Babys Grundausstattung

- ☺ **Kleidung & Tragen** ☺ **Unterwegs** ☺ **Windeln & Wickeln**
- ☺ **Kinderzimmer / Wickelplatz** ☺ **Baden & Pflege** ☺ **Schlafen**
- ☺ **Sonstiges** ***TIPS** ** *Bezugsadressen & Empfehlungen*

Das Wichtigste für ein neugeborenes Menschenkind ist Liebe und Zuwendung.

In der täglichen Versorgung, Pflege und Gesunderhaltung spielen kindgerechte Ernährung, ein trockener Po und eine gepflegte Haut eine ebenso wichtige Rolle wie eine schadstoffarme Umgebung und temperaturangepasste Kleidung. Aber: Babys brauchen am Anfang noch kein komplett eingerichtetes Kinderzimmer. Fangen Sie mit dem Notwendigen an und ergänzen Sie nach Bedarf und mit zunehmender Erfahrung.

Lassen Sie sich Zeit zum Einkaufen, gerade wenn Sie Ihr erstes Kind erwarten. Es gibt so viele verlockende - aber auch unsinnige - Angebote und vermeintliche Notwendigkeiten. Finden Sie heraus, was zu Ihnen und Ihrem Kind paßt, was für Sie sinnvoll ist und was Sie für Ihr Kind wirklich brauchen.

Einem Säugling ist es ganz egal, aus welcher Quelle seine Kleidung, sein Kinderwagen und anderes Zubehör stammen. Babys wachsen so schnell, dass die Kleidung fortlaufend der Grösse angepasst werden muss. Bevor Sie sich in hohe Ausgaben für neue und überteuerte Babyausstattung stürzen, überlegen Sie, ob es nicht sinnvoller ist, den Geldbeutel zu schonen und "second hand" zu kaufen. Erstlingsausstattung ist selten abgetragen und Sie können viele gut erhaltene und preiswerte Dinge in Second-Hand-Läden, im Internet oder auf Kinder-Flohmärkten erstehen. Oft haben auch Freunde und Bekannte mit gösseren Kindern Sachen auszuleihen oder preiswert abzugeben. Mit Anschaffungen aus zweiter Hand tragen Sie auch dazu bei, dass nicht unnötig produziert wird, was eigentlich nicht gebraucht wird. Das eingesparte Geld können Sie z.B. für einen Urlaub oder anderen Luxus weglegen ☺

Es lohnt sich auch, schenkfreudigen Bekannten und Verwandten genaue Wünsche mitzuteilen, um zu vermeiden, dass man beispielsweise plötzlich 20 niedliche Strampler der kleinsten Grösse hat oder Dinge, die nicht den eigenen Geschmack treffen.



Die folgende Liste ist als Empfehlung und Anregung gedacht.

Die Mengen sind grosszügig bemessen. Wenn Sie einen Trockner haben, benötigen Sie entsprechend weniger Kleidungsstücke.

Bei speziellen Fragen kontaktieren Sie bitte Ihre Hebamme
oder schreiben Sie uns: redaktion@geburtskanal.de



www.geburtskanal.de

Kleidung und Tragen

6-8 Erstlingshemden (Unterhemden) in Gr. 56 und 62/68, vorne offen und zum Binden und 6-8 Höschen Gr. 62/68 (alles aus Baumwolle) oder
6-8 Bodys Gr. 62/68 (evt. Gr. 56), kurz- und langärmelig
6-8 Erstlingsjäckchen in Gr. 62/68, hinten offen und zum Binden oder
6 kleine Pullies oder T-Shirts (je nach Jahreszeit)
6-8 Strampler mit Füßen (Gr. 56, 62/68)
evt. kleine Hosen mit oder ohne Fuss (Gr. 62/68)
2-3 Schlafanzüge (Gr. 62/68)
2-4 Paar warme Socken (Baumwolle; im Winter aus Wolle)
> Naturfasern sind besser für die zarte Babyhaut als Kunstfasern.

Unterwegs

2 Ausfahr-Garnituren (je nach Jahreszeit Jacke/Hose oder Overall)
2 Mützchen (aus Baumwolle, im Winter eine Wollmütze oder Kapuze drüber ziehen)
Handschuhe (im Winter)
Kinderwagen mit Matratze und Bettzeug
Autosicherheitsschale (0-9 Monate)
evt. Wickeltasche oder Rucksack
Tragetuch (z.B. von Didymos) oder Tragesack
> Tragetücher sind wichtig für innigen Hautkontakt und die seelische und körperliche Entwicklung; nebenbei auch sehr praktisch für die Eltern: die Hände bleiben frei.

Windeln & Wickeln

Einmal - Höschenwindeln oder
Stoffwindeln * (Details siehe unter „Tips“)
und 3-6 Überhöschen >>> Alternative: Windeldienste
1 gepolsterte Wickelauflage (abwaschbar)
2-4 Handtücher/Moltontücher als Auflage
6 Mull- oder weiche Waschlappen
Reinigungstücher (Zellstofftücher, Toilettenpapier)
1 Waschschüssel für den Windelbereich
1 Waschschüssel für Gesicht und Hände
Babycreme und gutes Öl für den Windelbereich
1 Eimer mit Deckel (für gebrauchte Windeln)
> Es muss kein spezieller (teurer) Windeleimer sein, oftmals bekommt man zweckmässige Eimer mit Deckel im Tierhandel oder Baumarkt

Kinderzimmer / Baby-Wickelplatz

Wickelkommode (in guter Arbeitshöhe)
oder Tisch (mit Wickelauflage)
oder Badewannenwickelaufsatz
Regal /Schrank o.ä. für Babys Garderobe
Waschbarer Läufer (vor den Wickelplatz)



www.geburtskanal.de

Baden und Pflege

Babybadewanne (oder Badeeimer)
2 Bade-Handtücher (evt. mit Kapuze)
4-6 Waschlappen
Badethermometer
Gesichtscreme und Hautöl
Pflegecreme f. den Windelbereich (bei Wundsein)
Weiche Haarbürste (Naturborsten)
Zellstofftücher/weiches Toilettenpapier
Babynagelschere
Fieberthermometer (digital)
Watte für Ohren und Nase (keine Wattestäbchen wegen Verletzungsgefahr!)
12 Mullwindeln (die auch als Spucktücher benutzt werden können)

Schlafen

Stubenwagen, Wiege oder Körbchen (für die ersten 3-6 Monate)
Gitterbettchen 70/140 (kann auch von Anfang an benutzt werden)
Matratze (luftdurchlässig und nicht zu weich), auf Gütesiegel achten
2 wasserdichte Unterlagen (Matratzenschoner)
2 Bettlaken (für den Stubenwagen können Sie 80x80 Moltontücher benutzen)
evt. 2 Baumwolldecken oder eine Zudecke (Daunen oder antiallergisches Material)
2 Bezüge (Kopfkissenbezüge passen bei 80x80 Decken)
1 Babydecke (zum Einschlagen oder als Kuschelecke, aus Wolle oder Baumwolle)
6 Moltontücher (gefaltet als Kopfunterlage)
1 Schlafsack (kleinste Größe; Baumwolle, nicht zu dick)
evt. 1 Pucksack (bewährt bei unruhigen oder Schrei-Babys)
Seitenpolster / Kopfschutz fürs Bett oder Körbchen
Thermometer (zum Kontrollieren der Raumtemperatur)

Sonstiges / Hilfreiches

- Grosser Topf zum Auskochen von Flaschen und Saugern
- evt. (Tee-)Fläschchen und -Sauger
- Flaschenbürste
- Pürierstab für die Zubereitung von Obst- und Gemüsebrei
- Stillkissen (ist schon in der Schwangerschaft hilfreich)
- Schafsfell (sollte nicht im Kinderbett liegen, aber im Kinderwagen oder auf der Krabbeldecke) Qualitätssiegel beachten !
- Wärmelampe über dem Wickeltisch
(praktisch nach dem Baden oder für die Babymassage)
- Wickeltasche für Unterwegs *oder*
- Rucksack (nimmt alle Baby-Utensilien für unterwegs auf)
- Baby-Badeeimer (sicheres Baden für noch sehr kleine Babies)
- Krabbeldecke
- Spieluhr
- Kuscheltier (waschbar)
- Schlaflieder CD's
- Buntes Spielzeug zum Anschauen über Bettchen und/oder Wickelplatz (Mobile o.ä.)
- Babyphone



www.geburtskanal.de

* TIPS

Kleidung

Alle Kleidung vor dem ersten Gebrauch bitte gründlich waschen; in fabrikneuer Ware können schädliche chemische Rückstände sein. Es empfiehlt sich, nur Kleidung aus Naturfasern (Baumwolle, Seide, Wolle ...) zu benutzen, um allergische Reaktionen zu vermeiden und der zarten Babyhaut die Möglichkeit zum „Atmen“ zu geben (Vermeidung von Überwärmung!).

Reinigung von Kleidung & Gegenständen

Bitte verwenden Sie nur die Mindestmenge an Bio-Waschpulver und keine Weichspüler! Viele Haushalts- und andere Reiniger sind nicht umweltfreundlich, sie können Allergien und Hautreizungen verursachen. Desinfektionsmittel sind in normalen Haushalten nicht notwendig! Sie können Leberschäden und unkalkulierbare Spätschäden verursachen, wenn Rückstände an Haut- oder Schleimhaut des Kindes gelangen.

(Informationen z.B. bei www.oekotest.de)

Tragetuch / Tragebeutel / Tragejacke

Tragen ist sehr wichtig für die seelische Entwicklung und den engen Kontakt zwischen Mutter/Vater und Baby; ausserdem sehr praktisch, weil die Hände frei sind.

(Empfehlung: *Didymos* – www.didymos.de)

Unterwegs-Paket zum Wickeln und Umziehen (passt in eine kleine Tasche):

1 Moltontuch / Handtuch (zum Unterlegen beim Wickeln)
1 Einmal-Windel oder 1 Stoffwindelset, Babyöl oder -creme (kleines Fläschchen/Dose)
Waschlappen (nass, in Ziploc-Beutel), ½ Rolle Toilettenpapier oder Zellstofftücher
1 Hemdchen, 1 Höschen oder 1 Body, 1 Strampler, 1 Jäckchen/Pulli /T-Shirt
kl. Müllbeutel (für schmutzige Wäچه)

Pucksack

Beruhigt Neugeborene und kann für einen ungestörten Schlaf sorgen, insbesondere bei unruhigen Kindern oder sog. Schreibabies.

(mehr Informationen unter <http://pucken.ideen-rund-ums-kind.de>)

Wasserdichte Unterlagen für's Bett

Es ist ratsam, eine große Unterlage zu kaufen und in der (späten) Schwangerschaft selbst im Bett zu verwenden, falls die Fruchtblase springt. Später kann die Unterlage in die passenden Größen für's Babybett zurecht geschnitten werden.

Badewanne

Mit oder ohne Stöpsel, mit oder ohne Gestell oder als Badewannen-Aufsatz. Sie können am Anfang das saubere Waschbecken nutzen, wenn es groß genug ist. Alternativ hat sich auch eine normale Wäschewanne bewährt (auf dem stabilen Küchentisch oder dem Fussboden sicher plaziert).

Baby-Nagelschere

Hier lohnt sich die Anschaffung einer guten Schere (aus der Apotheke). Die billigen schneiden meistens schlecht und sind schwer zu handhaben.

Einmal-Windeln

Neugeborene wachsen schnell, deshalb nicht mehr als 2 (-3) Pakete in der kleinsten Grösse besorgen, Nachkaufen ist einfacher als zu kleine Windeln umzutauschen.



www.geburtskanal.de

Stoffwindeln

Der "Aufbau" von Stoffwindeln ist bei allen Windelsystemen der gleiche, egal welche Sorte Sie wählen: Aussen ist der **Nässespeicher**, dann kommt die **Windeleinlage** und anschliessend der **Schmutzfilter** für den Stuhl. Über dieses Paket kommt der Auslaufschutz. Nässespeicher gibt es als Windelhöschen in verschiedenen Ausführungen, als Strick- oder Bindewindel oder als Mullwindel und als Dreiecktuch, meist aus Frottee.
Nässespeicher: ungefähr 20 Stück, wenn Sie nicht jeden Tag waschen wollen
Windeleinlage: auch ungefähr 20 Stück
Schmutzfilter: 1 Rolle bzw. 1 Paket
Windeldienste verleihen Windeln und tauschen regelmässig gegen frische aus.

Reinigungstücher

Verzichten Sie bitte auf Öltücher (schmiert und fördert Pilzerkrankungen) und nehmen Sie zum Säubern warmes Wasser, Waschlappen, Zellstofftücher oder weiches Toilettenpapier.

Hautpflege

Hier gilt: weniger ist mehr! Benutzen Sie nur Naturprodukte von bester Qualität; sparsam anwenden und bitte darauf achten, dass keine unnötigen und hautreizenden Zusatzstoffe in Creme oder Öl enthalten sind. Nach dem Bad empfiehlt sich eine Babymassage mit einem guten, kindgerechtem Pflegeöl, z.B. süsses Mandelöl oder Calendula Babyöl (*Empfehlung: Aromababypflege-Artikel von www.larome.de*)

Wickelkommode und Schrank

Wenn Sie wenig Platz haben, reicht auch lange Zeit eine grosse Kommode für die Babykleidung. Alle neuen Möbel gut auswaschen (Essigwasser) und reichlich lüften bevor Sie die Kinderwäsche einräumen, vor den Wickeltisch zusätzlich einen waschbaren Läufer oder eine alte Badematte legen. Der Stuhlgang eines Stillbabys ist dünn und Babys drücken schon mal sehr kräftig ohne Vorwarnung, wenn sie ohne Windel liegen, auch das Pipi-Machen im Strahl kommt vor ☺ ...

Raumtemperatur

Die Temperatur im Baby-Schlafzimmer sollte **16 bis 18 Grad** Celsius betragen. Tägliches Lüften ist notwendig, auch im Winter - ggf. wenn das Baby nicht im Zimmer ist. Zum Wickeln und nach dem Baden (Babymassage) kann eine Wärmequelle über dem Wickelplatz gute Dienste leisten. Dabei ist darauf zu achten, dass diese Wärmequelle (Heizstrahler o.ä.) sicherheitsgeprüft und absolut fachgerecht montiert ist, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden.

Stillen

Wissenswertes zum Thema Stillen finden Sie unter:
<http://www.geburtskanal.de/Wissen/Stillen/GesundeEntwicklung.php>

Sicherheit / Qualität

Achten Sie bei der Anschaffung von Babyausstattung grundsätzlich auf geprüfte Sicherheit und Umweltverträglichkeit, wie z.B. chemikalienfreie Naturfasern, schadstofffreie Lackierungen an Möbeln und sicherheitsgeprüfte Kinderwagen und Autositze (*Qualitäts- und Prüfsiegel z.B. DIN, TÜV, GS, VDE, Blauer Engel, Euro-Blume, Naturtextil, Eco-Label, 100% kBA Qualität etc.*). *Billige Importware kann z.B. schadstoffreich sein.* Hilfreich bei der Auswahl sind Auszeichnungen von Verbrauchertests. www.oekotest.de www.stiftung-warentest.de www.kindersicherheit.de



www.geburtskanal.de

** Bezugsadressen und Empfehlungen:

Didymos - Das original Babytragetuch

sowie hochwertige Babyausstattung und Sinnvolles für Mutter und Kind
<http://www.didymos.de>

Rundum eingewickelt Schönes und Praktisches für Mutter und Kind

<http://www.wickelkinder.de>

L'arome Aromapflege - Natürliche Pflegeartikel für Mutter und Kind

<http://www.larome.de>

Naturwindeln - Info-Seite rund ums Thema Stoffwindeln

<http://www.naturwindeln.de/>

"Komm, sing und spiel mit uns" Die CD für unsere Kleinen

<http://www.kleiner-raeker.de/>

Pucksäcke und mehr

<http://pucken.ideen-rund-ums-kind.de/>

LocEmotion - Das Video für Frauen nach der Geburt und später

<http://www.locemotion.de>

Belly Art – Kunst am Bauch auch zum Selbermachen

<http://www.bellyart.de/>

kulmine Stoffbinden die gesunde, weibliche und ökologische Alternative ☺

<http://www.kulmine.de/>

Gesundes Einkaufen

<http://de.einkaufsnetz.org/>

Kindersicherheit

<http://www.kindersicherheit.de>

Erste Hilfe für Kinder

<http://www.erste-hilfe-fuer-kinder.de/>

Trostreich – Interaktives Netzwerk Schreibabies

<http://www.trostreich.de/>

Familien Wegweiser des BM für Familien (BRD)

<http://www.familien-wegweiser.de>

Geburtskanal – Interdisziplinäres Informationsnetzwerk

rund um Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern

Aktuelles Wissen A-Z Literatur Unterhaltsames Links

Hebammen in D-AU-CH - Fachleute-Datenbank

<http://www.geburtskanal.de>



www.geburtskanal.de

Ergänzungen / Notizen / Wünsche



Überreicht durch:

Name/Stempel