

# CHECKLISTE

Baby-Erstausrüstung – Alles auf einen Blick



## KLEIDUNG

- 5–7 Baby-Bodys (kurz- und langarm)
- 3–4 Strampler
- 2–3 Lätzchen
- warmer Overall (Wollfleece /Walk)
- 2 langärmelige Jäckchen
- 2 Sonnenhüte
- Mütze, Handschuhe
- Dicke Söckchen/Babyschuhe
- 3–6 Paar Strümpfchen

## SCHLAFEN

- 1–2 Schlafsäcke Sommer/Winter
- 2–3 Spannbettlaken aus Baumwolle
- wasserdichte Molton-Unterlage
- evtl. 1 langes Kissen zur Stabilisierung der Liegeposition
- Beistellbett/Babybett

## TRAGEN & UNTERWEGSSEIN

- Wickelrucksack
- Kleine Produktgrößen der Pflegeprodukte
- Wetbag für nasse Kleidung & Windeln
- Babyschale fürs Auto
- Kinderwagen/Tragetuch
- Babydecke

## STILLEN / FÜTTERN

- Stillkissen
- 4–5 Still-BHs mit Einlagen
- Pflege für empfindliche Brustwarzen
- Spucktücher
- Still-Licht (am Bett & Wickeltisch)

## PFLEGE & WICKELN

- Wickelkommode und/oder -auflage
- 6–8 Mulltücher  
(auch als Waschlapen verwendbar)
- zinkhaltige Wundschutzcreme
- Pflegeöl (naturkosmetisch)
- Babythermometer
- Babynagelschere
- evtl. 1 Paar Fäustlinge odr Söckchen
- Windeln (8–10 Einwegwindeln pro Tag /  
24 Stoffwindeln, bei alle 3 Tage waschen)
- evtl. Wärmelampe
- ultrasensitives Waschmittel

## FÜR MAMA & PAPA

- Meal-Prep für die ersten Wochen
- Babysitter für die älteren Geschwister
- Unterstützung beim Einkaufen  
& für Organisatorisches
- Me-Time Kalender
- Schlafmöglichkeit in extra Zimmer mit  
Beistellbett für aufgeteilte Nächte
- Still-Ecke als Ruheoase
- Zeitfenster für Paar-Austausch mit  
Redezeit zu zweit / Journaling

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---