

# Erstausstattung

## Bekleidung

- 2 Wolle- bzw. Wolle-Seide-Bodys oder 4-6 langärmliche Baumwollbodys (Größe 56)
- 4-5 leichte Pullis, für Winterbabys 1-2 Wollpullis dazu
- 4 Strampler (Größe 56) oder Hosen mit breitem weichen Bund
- 2-3 Paar Söckchen bzw. 2 Strumpfhosen (Winterbaby) und ein paar Wollsocken
- 2-3 einteilige Schlafanzüge (Größe 56)
- 1 Stubenhäubchen
- 1 Jacke bzw. Anzug + Mütze

## Einrichtung

- Stubenwagen oder Wiege mit Bettlaken und Decke bzw. 1 der Jahreszeit angepasster Schlafsack
- Wickelgelegenheit (z.B. Wickelkommode )
- 1 Wickelauflage
- 1 Windeleimer mit Deckel
- evtl. 1 Wickeltisch-Heizstrahler

## Pflege

- Babywanne oder Eimer
- 6-8 Mullwindeln als Spucktücher (auch als Kopfunterlage sehr gut)
- Windeln bzw. Windelsystem (Stoffwindeln)
- Läppchen und kleine Schüssel für die Reinigung des Po´s
- Pflegemittel: Wundschutzcreme , Babyöl, evtl. Feuchttücher für unterwegs
- 2 Badetücher
- 1 Badethermometer
- 1 Fieberthermometer
- 1 Wärmflasche oder Kirschkernkissen

## Stillen

- evtl. 1 Stillkissen
- Stilleinlagen
- evtl. Schnuller

## Unterwegs

- 1 Kinderwagen und/oder Tragetuch/-sack
- 1 Zudecke oder Fußsack für den Kinderwagen
- bei Bedarf 1 altersgerechter Autositz und Sonnenblenden
- 1 Babydecke zum Einwickeln für Unterwegs oder zum Stillen
- evtl. 1 Wickeltasche

## Mutter

- 1 Packung große plastikfreie Binden (Wochenbettvorlagen)
- 4-5 große Slips bzw. ein Vorrat an Netzschlupfern
- 2 Still-BH´s oder Stillhemden
- Stilleinlagen



# Geburtstasche

## Papiere

Mutterpass und Versichertenkarte  
Personalausweis und Geburtsurkunden  
Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtsklärung bei unverheirateten Paaren  
Familienstammbuch und Heiratsurkunde bei verheirateten Paaren

## Für die Frau

Persönliche Hygieneartikel (Duschbad, Zahnbürste, Haargummi, evtl. Lippenbalsam...)  
Bequeme Kleidung für die Geburt und für danach, Hausschuhe/Badelatschen  
Wechselsocken

## Für das Kind

Autokindersitz (Einbau und Anschnallen bitte vorher üben)  
Je ein Hemd/Body, Jäckchen/Pullover, Strampler, Mütze, Wollsocken, Schneeanzug/  
warme Jacke, Handschuhe, Windel

## Zum Wohlfühlen

Essen und Trinken (Lieblingsriegel, Obst, Lieblingssoft, Cola für schnelle Energie...)  
Musik für die Geburt (CD´s oder Mp3-Player)  
Fotoapparat  
Dammassageöl, Massageöle, Düfte, die Geburtskerze

## Für die Begleitperson

Essen und Trinken  
Hausschuhe oder dicke Socken, bequeme Kleidung

## Im Geburtshaus

Bett- und Kopfkissenbezüge mind. 1x besser 2x  
2 Badehandtücher, 2 Waschlappen (für Mutter)  
3 Handtücher und Mullwindel/Moltontücher zum Pucken (für Kind)  
Wärmflasche/Kirschkerne  
Tüte für Schmutzwäsche  
Behälter oder Tüte für die Plazenta

## Für die Wochenbettstation im Krankenhaus

2 x stillgeeignete Schlafsachen und bequeme Kleidung  
Still-BH/Stilleinlagen  
Baumwollschlüpfer  
Handtücher  
Evtl. Morgenmantel  
Ohropax