HEBAMME MARLENE

für die erste Zeit mit Baby

GRUNDAUSSTATTUNG

Weniger ist mehr! Bitte bewusst und vielleicht gebraucht einkaufen. Man wird später schnell merken, was man doch brauchen könnte, und kann die meisten Dinge schnell irgendwo herbekommen.

Babypflege

- [ ] 10 Spucktücher / Stoffwindeln
- [ ] 1 weiche Wickelauflage
  Der beste Wickelplatz ist warm und hat ein Waschbecken direkt daneben.
- [ ] 3 Handtücher
  als Unterlage, zum Baden ...
- [ ] 20 dünne, waschbare Waschlappen
- [ ] ggf. zusatzfreie Feuchttücher und Wickelunterlage für unterwegs
- [ ] 1 Babydecke aus Baumwolle
- [ ] Windeln (Größe 1)
- [ ] Mülleimer
- [ ] Mandelöl zur Hautpflege
- [ ] Wattepads
- [ ] ggf. Babybadewanne oder Wäschekorb
  oder einfach das Waschbecken
- [ ] Badethermometer
- [ ] ganz normales Fieberthermometer
- [ ] Nagelschere mit abgerundeter Spitze
- [ ] Schüssel oder Töpfchen zum Abhalten
  oder auch einfach das Waschbecken

Tipp: Vorgekochtes Essen im Tiefkühler ist eine große Erleichterung im Wochenbett.

Babybekleidung in Größe 50/56

- [ ] 6 Langarm-(Wickel-)Bodys aus Baumwolle
- [ ] 3 Strampler oder Hosen
- [ ] 2 Strumpfhosen
- [ ] 2 Westen
- [ ] 1 Haube
- [ ] 2 Paar Söckchen
- [ ] im Winter 1 Overall für draußen
- [ ] ggf. 1 Babyschlafsack

Tipp: Achte darauf, dass die Ärmel dehnbar sind, das macht das Anziehen fürs Baby angenehmer.

Für den Baby-Alltag

- [ ] eine Bett-Erweiterung oder Rausfallschutz
  Beistellbett, Familienbett ...
- [ ] ein wasserdichter Matratzenschoner
  gegen Milchflecken etc. im Bett, hilft auch gegen Fruchtwasserüberflutung :)
- [ ] Baby-Autositz und Einschlagdecke
- [ ] Tragetuch oder ggf. eine hochwertige Tragehilfe
  Das Kind soll IMMER euch zugewandt schauen!
- [ ] Nachtlicht zum Stillen und Wickeln
  am besten mit roter Farbfunktion
- [ ] ggf. Wärmelampe zum Wickeln
- [ ] Stillkissen mit Wechselbezug
- [ ] ggf. Kinderwagen

Für Mamas

- [ ] dicke Binden für die ersten 1-2 Wochen
  wenn möglich ohne Kunststoff und ohne Duftstoffe, z. B. Strampelpeter® Flockenwindeln
- [ ] bequeme und dehnbare Unterwäsche und/oder eine Packung Netzhöschen
- [ ] ggf. Perioden-Unterwäsche
  2-4 Stück, v. a. ab 2 Wochen nach der Geburt
- [ ] Podusche
- [ ] 2 Cool-Packs
- [ ] 2-3 Still-BHs
  1-2 Größen größer als vor der Schwangerschaft, bügellos
- [ ] Stilleinlagen
  am besten auch waschbare für zu Hause

Tipp: Kaufe deinen Still-BH erst, nachdem deine initiale Brustdrüsenschwellung (Milcheinschuss) vorbei ist. Dann findest du am sichersten die passende Größe.

Das kann man erst bei Bedarf besorgen

- Wundschutzcreme
- PRE-Nahrung, Flascherl, Sterilisator, Flaschenwärmer
- Schnuller
- mehr Babykleidung
- Milchpumpe
- Muttermilch-Aufbewahrungsset
- Silberhütchen
- Brustwarzensalbe
- Nasensauger
- ein Kinderzimmer mit Wickelkommode, Gitterbett, Schrank & Co.

MARLENE BRUCKNER, BSC

info@marlene-hebamme.at +43 670 35 20 321

STAND 11/2026