

# Checkliste: Was brauche ich alles nach der Geburt?

## Was brauche ich als Mama?

- Wochenbetteinlagen
- Atmungsaktive Baumwollunterhosen oder Netzhosen
- Bequeme Kleidung, die nicht einengt und ggf. den Bauch unterstützt (z.B. alte Schwangerschaftshosen)
- Zur Brustwarzenpflege: Brustwarzensalbe oder -balsam, Wollwachs oder Brustwarzenkompresse(n)
- Still-BH oder Still-Bustier und ggf. Stilleinlagen
- Ggf. Stillhütchen
- Auf Wunsch: Stillkissen
- Parfümfreie Körperpflege und Waschmittel

# Checkliste: Was brauche ich alles nach der Geburt?

## Was braucht mein Kind?

- Fünf bis acht leicht anziehbare Bodys, Hosen, Hemdchen, Shirts oder Pullover
- Drei Strampler und zwei Babystrumpfhosen
- Vier Schlafanzüge
- Zwei bis sechs Paar Erstlingssöckchen oder Wollschuhe
- Zwei Baumwollmützchen und ein bis zwei Jäckchen
- Eine Garnitur für draußen mit Jacke, Mütze und Hose
- In den kälteren Monaten zusätzlich ein bis zwei warme Overalls oder Kombinationen

# Checkliste: Was brauche ich alles nach der Geburt?

## Was braucht mein Kind?

- Fünf bis zehn Spucktücher
- Beistellbett oder Babybett mit passender Bettwäsche
- Zwei Baby-Schlafsäcke (je nach Jahreszeit)
- Wickelkommode mit weicher Wickelunterlage
- Zwei bis drei Packungen Windeln (Größe 1), ggf. auch Stoffwindeln
- Baumwolltücher oder Feuchttücher
- Mülleimer bzw. Mülltüten zur Entsorgung von Windeln



# Checkliste: Was brauche ich alles nach der Geburt?

## Was braucht mein Kind?

- Wickeltasche
- Babybadewanne oder Badeeimer
- Waschlappen
- Badethermometer
- Baby-Badetuch oder -Cape
- Babyschale und Kinderwagen
- Ggf. Trage- und Wickeltücher