



# DMommy

## Liste für die Erstausrüstung

Nestbau – Was braucht man wirklich für den perfekten Start mit Baby.

### Für die MAMA

- Stillkissen\*
- Zubehör zum Stillen & Stillhilfe (Busenfreundinnen\*, Brustwarzensalbe, Stilltee)
- Milchpumpe
- Kaiserschlüpfer\* und/oder Bauchschmeichler\* für die Rückbildung und ggf. Kühlung der Narbe
- Wärmflasche
- Nummer der Hebamme immer parat haben
- Happy Po\* – perfekt für das Wochenbett & die Hygiene danach
- Mama Zahnpasta
- Neutrales Gleitgel (hormonelle Umstellungen können unangenehme vaginale Trockenheit verursachen)
- Liebeskugeln (zur Rückbildung)

### Für das BABY

- 12 Bodys, am besten Wickelbodys aus Baumwolle
- 6 T-Shirts oder dünne Pullover
- 6 Strampler oder Hosen mit weichem Komfortbund
- 2-3 Mützchen\*
- 2-3 Babyjacken
- 2 Paar Kratzfäustlinge
- je 3 Paar dünne & dicke Söckchen in Gr. 15/16
- 3 Spuck-/Pucktücher\*
- 2-4 Schlafanzüge/Overalls
- 4 Dreieckstücher\*
- 2-3 Leggings oder Strumpfhosen
- Schnuller\* & Schnullerband\*

*Bei einem Winterbaby brauchst Du zusätzlich:*

- 1 Thermo-Overall
- 1 Paar Thermo-Handschuhe
- 1 Paar warme Socken
- Booties\*

*Bei einem Sommer-Baby brauchst Du zusätzlich:*

- 1 Sonnenhut oder Mütze mit UV-Schutz
- 2 kurze Hosen
- 2 Oberteile mit kurzen Armen
- 2 Baumwoll-Jäckchen
- 2 Paar Baumwoll-Söckchen
  
- Babyschale für das Auto (im Winter ist der universelle Teddy-Sitzverkeinerer\* perfekt)
- Wickeltasche\*
- Kinderwagen (inkl. Regenverdeck & Fußsack)
- Trage\* und/oder Tragetuch\*
- Wickelunterlage\* (waschbar)
- Windeleimer
- Pflegeset (weiche Bürste, Nagelschere, Fieber- & Badethermometer, Nasensauger\*)
- Babybadewanne mit Liege\* (später Sitz\*)
- Heizstrahler (besonders im Winter)
- Waschlappen\*
- Kapuzenhandtuch (bei längeren Haaren ein Handtuch-Turban\*)
- Beistell- oder Babybett
- 3-5 Spannbettlaken
- 2-3 Schlafsäcke\*
- Babydecke\*
- Krabbeldecke\*
- Babywippe\*
- Babyfon
- Hochstuhl mit Neugeborenaufsatz
- Fläschen & Sauger
- Flaschenwärmer
- Spieluhr\* & Babygym\*