

## Bekleidung

### Für den Sommer

- ca. 4-6 Bodys (Größe 50, 56, 62)
- ca. 4-6 T-Shirts oder leichte Hemdchen (idealerweise auch langarm als Sonnenschutz)
- ca. 2-3 leichte Pullover
- ca. 2-3 Strampelanzüge (Größe 56, 62)
- ca. 2-3 Hosen (Größe 50, 56, 62)
- ca. 4-6 dünne Strumpfhosen (Größe 50, 56, 62)
- ca. 3-4 Schlafanzüge (Größe 56, 62)
- 1-2 Sommerschlafsäcke
- ca. 4-6 Paar dünne Babysocken
- ca. 1-2 leichte Jäckchen
- 1 Erstlingsmütze (der Kopf deines Babys kühlt am schnellsten aus)
- 1 Sonnenhut

### Für den Winter

- ca. 4-6 Bodys (Größe 50, 56, 62)
- ca. 4-6 langärmelige T-Shirts
- ca. 2-3 warme Pullover (am besten Naturfaser)
- ca. 2-3 warme Strampelanzüge (Größe 56, 62)
- ca. 4-6 Hosen (Größe 50, 56, 62)
- ca. 4-6 warme Strumpfhosen (Größe 50, 56, 62)
- ca. 3-4 Schlafanzüge (Größe 56, 62)
- 1-2 Winterschlafsäcke
- ca. 4-6 Paar dicke (Woll-)Babysocken
- 1 Winteroverall
- 1 warme Haube für draußen (Vorsicht: Drinnen keine Haube aufsetzen, um Überwärmung zu vermeiden)
- 1 Paar gefütterte Fäustlinge
- ggf. 1 Pucksack (sehr gemütlich fürs Baby und praktisch beim Wickeln)

## Hygiene-, Pflege- & Wickelutensilien

- Windeln (Größe 0 bis 1)
- Baby Pflege- bzw. Feuchttücher (für unterwegs – zu Hause nur mit Wasser und Waschlappen reinigen)
- Pflegeöl (bei trockener Haut) \*
- Pflegecreme (bei gereizter Haut) \*
- Heilsalbe oder Wundschutzsalbe (bei geröteter/wunder Haut) \*
- Wickelunterlage (abwaschbar und saugfähig)
- mehrere Waschlappen
- mehrere Babyhandtücher (ggf. mit Kapuze)
- mehrere Stoffwindeln bzw. Spucktücher (20 Stück sind nicht zu viel)
- Babybadewanne
- Badethermometer
- Babygerechte Nagelschere (mit abgerundeten Spitzen)
- Fieberthermometer
- Baby-Nasensauger
- ggf. Wärmestrahler für den Wickelplatz (für kalte Jahreszeiten)

\* Am besten erst anschaffen, wenn tatsächlich Notwendigkeit besteht.

## Für zu Hause & unterwegs

- Wiege oder Gitterbett (mit Stoffeinfassung)
- Babyschlafsack oder Babydecke
- Babyfon
- Kinderwagen (ggf. mit Regen- und Sonnenschutz)
- Tragehilfen wie z.B. Tragetuch
- Decke für den Kinderwagen bzw. warmer Baby-Sack für den Winter
- Wickeltasche oder -rucksack (inkl. Windeln, Pflgetücher, Stoffwindeln, Wickelunterlage, Reservekleidung für das Baby, ggf. Schnuller)
- Mobile (für den Kinderwagen und/oder das Auto)
- kleine Spielsachen (z.B. Rassel, Beißringe, etc.)
- ggf. Baby-Sicherheitsschale für das Auto
- ggf. Sonnenblenden für die Autoscheibe

## Hebammen-Tipp

Ein **Stillkissen** bringt vielen Mamas vor allem anfangs große Erleichterung und gehört daher für viele zur Erstausrüstung für zu Hause. Schon **während der Schwangerschaft** kann es als Lagerungshilfe beim Schlafen in Seitenlage sehr hilfreich sein und für einen besseren Schlaf sorgen. Beim **Stillen** unterstützt es dich, das Baby in die richtige Stillposition zu bringen und entlastet dabei deine Arme, Schultern und Rücken. Zudem eignet sich ein Stillkissen besonders gut, um für das Neugeborene ein Nestchen zu bauen, in dem es sich besonders geborgen fühlt.

## Schon gewusst?

Alle waschbaren Babysachen, insbesondere neue Babykleidung, aber auch Decken, Handtücher, Kuscheltiere, etc., sollten **unbedingt vor dem ersten Gebrauch gewaschen** werden. Hierbei sollte jedoch auf die Verwendung von Weichspüler verzichtet werden, denn dieser könnte aufgrund der darin enthaltenen Duftstoffe die empfindliche Babyhaut reizen.

## Hast du Fragen? Wir sind für dich da!

**Durch deine Schwangerschaft und das erste Lebensjahr mit deinem Baby – wir begleiten dich mit unseren Services.**

Unsere Beraterinnen des Aptacare Expertenteams sind nicht nur Fachfrauen auf ihrem Gebiet, sondern selbst auch alle Mütter. Sie kennen viele Fragen und Herausforderungen aus eigener Erfahrung und stehen dir als verständnisvolle, qualifizierte Expertinnen zur Seite.



 **0800 - 278 26 45** (kostenfrei – 24/7 an deiner Seite)

 **expertenteam@aptacare.de**

 **aptaclub\_de**

 **www.aptaclub.de**

 **+49 15116343262**

**Euer Leben, unsere Wissenschaft**