



Alles checker
Checklisten für jede Lebenslage!

Baby Ernährung Erstausstattung

Wenn Sie schon vor der Geburt wissen, dass Sie **stillen möchten**, benötigen Sie:

- Still-BH: Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten, da der Still-BH unbedingt gut passen und bequem sein soll.
- Stilleinlagen: Davon werden sehr viele benötigt, es ist sinnvoll immer eine frische Packung als Vorrat zu Hause zu haben. Zu kaufen gibt es die Einweg- oder Mehrwegvariante. Kaufen Sie bei den Mehrwegstilleinlagen nur solche aus reiner Baumwolle. Auch hier werden viele zum Wechseln benötigt. Empfehlenswert sind etwa 8-10 Paare Mehrweg-Stilleinlagen.
- Gutes Stillkissen: Entlastet die Nackenmuskulatur, hilft dabei, entspannte Stillpositionen einzunehmen, auch kann das Kind darauf ablegen und muss es nicht die ganze Zeit über auf dem Arm halten.
- Spucktücher: mindestens 5, da diese ständig genutzt werden (zum Stillen, als Sichtschutz beim Stillen und beim Spucken). Wenn sich Ihr Kind als Spuckkind erweist, dann können Sie später noch welche nachkaufen.

Wenn Sie neben dem Stillen die **Muttermilch auch in Flaschen geben möchten** oder Ihr Kind **gänzlich mit Babynahrung** ernähren möchten, dann benötigen Sie:

- Handmilchpumpe oder elektrische Milchpumpe
- 2-3 Flaschen
- Flaschenbürsten
- Flaschenwärmer und Sterilisator (Babyflaschen können jedoch auch in einem Kochtopf ausgekocht werden)
- Teeflasche
- Ersatzsauger



Alles checker

Checklisten für jede Lebenslage!

- ☐ Flaschenständer zum Trocknen nach dem Waschen
- ☐ Für unterwegs eine Thermoskanne für Warmwasser und ein Behälter für Milchpulver

Wenn Sie stillen möchten, ist es nicht notwendig, für den „Worst Case“ eine Milchflasche anzuschaffen. Sollten Sie aber von Anfang an planen, Ihr Kind mit der Flasche zu ernähren, können Sie den Kauf eines Flaschensets in Erwägung ziehen. Diese gibt es sowohl in geschlechtsneutralen Farben (weiß, grün, etc.) oder geschlechterspezifisch in Hellblau oder Rosa. In der Regel enthalten solche Flaschensets:

- 2 kleine Flaschen für den Anfang (ca. 120 ml)
 - 2 größere Flaschen (ca. 260 ml)
 - 1 Beruhigungssauger
 - Je nach Hersteller könnte das Set noch einen Schnullerclip oder eine Flaschenbürste enthalten.