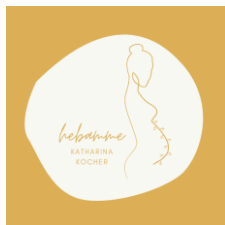


Einkaufsliste

Für die erste gemeinsame Zeit braucht es erfahrungsgemäß nicht viel ... ein warmes, kuscheliges Nest, gutes Essen, viel Ruhe und liebevolle Menschen.



Der Babymarkt ist teilweise überfordernd groß – ich möchte euch hiermit zeigen, dass im Grunde genommen wenige Dinge reichen, um die erste Zeit zu genießen. Schritt für Schritt werdet ihr/ oder wir gemeinsam herausfinden, was noch praktisch wäre bzw. was ihr euch wünschen dürft.

All diese zusätzlichen Sachen sind schnell verfügbar und müssen nicht vorab besorgt werden ... vielleicht möchten euch eure Freund*innen, Familienmitglieder diese Dinge leihen.

Für die neugeborene Mama

- ♥ Wochenbettbinden – ohne Plastik z.B. Samu classic® (Sanitätshaus), senta® (dm), ... für die ersten Tage nach der Geburt danach Binden, Stoffbinden oder saugfähige Periodenunterwäsche
- ♥ Feine (große) Baumwollunterwäsche oder Netzhosen
- ♥ Gemütliche Kleidung, Blusen, ...
- ♥ Sporttrinkflasche am Bett/ Couch, ...
- ♥ Sporttrinkflasche oder Po-Dusche (um Harnlassen nach der Geburt zu erleichtern) – eventuell Meersalz oder Calendula Essenz
- ♥ viel gutes Essen – bereits vorbereitet und eingefroren, Liefersdienst, Wochenbettküche (mothers finest) oder als Wochenbettwunsch von

euren Familien, Freund*innen, Bekannten (Buchtipps: Die ersten vierzig Tage)

- ♥ energiereiche Snacks wie Nüsse, Müsliriegel, Energiekugeln, frisches Obst und Gemüse
- ♥ Wochenbettsuppe: Hühner/ oder Rindfleischsuppe bzw. vegetarische Gemüsebrühe (am besten bereits in der Thermoskanne in der Klinik schluckweise trinken)
- ♥ Rückbildungstee: z.B. Frauenmantel, Hirtentäschel, Melisse, Ringelblume (jeweils 20-30g)
- ♥ Stillkissen oder viele Polster und Decken
- ♥ Wochenbett-Tablett (um im Bett/ auf der Couch essen zu können)
- ♥ Bauchgurt/ Miederhose

Für stillende Mamas

- ♥ Stilltee mit Bockshornklee
- Pfefferminz- oder Salbeitee - milchreduzierend
- ♥ 2 Packungen Topfen im Gefrierschrank
- ♥ Mamillensalbe mit gereinigtem Wollfett (Lansinoh® oder Purelan®)
- ♥ Still-BH ohne Bügel 1-2 Nummern größer (z.B. Wolle Seide)
- ♥ täglich eine Handvoll Nüsse oder 1 EL Leinöl für geschmeidige Brustgefäße

Hebamme Katharina Kocher

+43 664 7508 3725 ☎

hebamme.kocher@gmail.com

Version 4_0725

Für euer neugeborenes Kind

♥ Erstlingskleidung Größe 50-56 – mindestens 1x gewaschen

- 3-4 Wickel-Bodys
- 2-3 Höschen (am besten ohne Füßchen für Bewegungsfreiheit)
- 2 Paar Stricksocken
- 1-2 Wolljackerl
- 2 Hauben
- 2 Schlafanzüge
- 1 (Wollwalk) Anzug – je nach Jahreszeit

→ Sehr empfehlenswert: Wolle-Seide (temperaturregulierend, schnelle Handwäsche mit Lanolin Waschmittel, trocknet schnell)

→ In der kleinen Größe benötigt ihr ganz wenig Kleidung, da ihr noch viel nackig kuscheln werdet 😊

♥ 10-15 Mullwindeln

♥ Schlafsack (siehe TOG Liste je nach Jahreszeit)

♥ Windeln – Einwegwindeln oder Stoffwindeln (für Beratung gerne melden)

♥ Evt. Abhaltetöpfchen

♥ weiche, große Watte pads oder Waschlappen zum Reinigen + Thermoskanne und Schüssel für den Wickelbereich (falls kein fließendes Wasser nebenan)

♥ Für die Wundheilung im Windelbereich: Muttermilch, Rosenhydrolat, Schwarztee, Heilwolle oder Wundheilungssalbe (z.B. Weleda oder Stadelmann)

♥ reines Mandel/Jojobaöl in guter Bio-Qualität

♥ kleines Kirschkernkissen

♥ Babybürste

♥ Babynagelschere oder Babyfeilring

♥ Fieberthermometer mit flexibler Spitze für Babys

♥ Feine Babydecke (bestenfalls aus Wolle)

♥ Evt. Heizstrahler oder Wärmematten (z.B. Beurer) für kühle Wickelplätze oder Winterbabys

♥ Evt. Babynest

♥ Alte Handtücher oder Moltex, um das Baby nackig strampeln zu lassen (später weiche Krabbeldecke)

♥ Tragetuch oder Tragesystem (gerne vor Kauf bei Freund*innen probieren/ Tragegeschäft in Hall „Heil und Ganz“)

♥ Babyschale (ÖAMTC verleiht diese)

Was ihr bei Bedarf/ nach der Geburt kaufen könnt

♥ Calendula-Essenz/ Eichenrindenextrakt oder Regenerationsspray (Into Life®, Lansinoh®, ...)

♥ Rosenhydrolat (vielseitig einsetzbar – für Mama, Baby und andere Familienmitglieder)

♥ Handpumpe

Hebamme Katharina Kocher

+43 664 7508 3725 ☎

hebamme.kocher@gmail.com

Version 4_0725

Der erste Sommer mit Baby

- ♥ Sonnenschutz: prinzipiell so viel wie möglich im Schatten aufhalten
- ♥ Langarmkleidung vor Sonnencreme
- ♥ Wohnung/ Haus morgens lüften, danach Jalousien/ Vorhänge zuziehen
- ♥ Morgen- oder Abendspaziergänge vor Mittagsspaziergängen
- ♥ Sonnenhut mit Nackenkrempe
- ♥ Wolle-Seide Bodys und Höschen (wirken temperaturregulierend, Babys schwitzen weniger, bieten natürlichen UV Schutz)
- ♥ Babysonnencreme für unbedeckte Stellen (siehe Annis Bunte Welt)
- ♥ Evt. Aeromat Einsatz für Babyschale für „Schwitzebabys“
- ♥ Sonnenschirm oder Sonnensegel für Kinderwagen (KEINE Mullwindel über den Kinderwagen hängen – führt zu Hitzestau)
- ♥ Muttermilch oder Pre-Nahrung reicht eurem Baby – KEIN zusätzliches Wasser vor Beikost Beginn geben
- ♥ Baby evt. mit nassen Mullwindeln, ... kühlen

Praktischer Zusatztipp: eine Picknickdecke für unterwegs einpacken, um in Parks, auf Parkplätzen, ... im Liegen Stillen zu können bzw. für Strampelzeiten zwischendurch bei längeren Autofahrten, nach längeren Tragezeiten ...