



BIRGIT GEBAUER-SESTERHENN  
DR. MED. MANFRED PRAUN

DAS GROSSE GU  
**Babybuch**

DER BESTSELLER

**G|U**

kräftige Kinder jedoch wahrscheinlich Kleidergröße 62 brauchen. Da Sie jetzt noch nicht wissen, wie groß Ihr Baby sein wird, wenn es auf die Welt kommt, können Sie sich kurz vor dem Geburtstermin die ungefähre Größe Ihres Babys von Ihrem Frauenarzt sagen lassen. Er kann die Größe per Ultraschallgerät errechnen. Wenn Sie dann absehen können, in welche Richtung Ihr Baby tendiert, können Sie gezielter einkaufen gehen.

Auch wenn es noch so verlockend und schön ist, in Babygeschäften herumzustöbern - kaufen Sie lieber nicht zu viel Kleidung in kleinen Größen ein. Zum einen können Sie vielleicht davon ausgehen, das eine oder andere Kleidungsstück zur Geburt geschenkt zu bekommen. Zum anderen wächst Ihr Baby sehr schnell aus diesen kleinen Größen heraus. Viele Eltern bedauern es sehr, wenn sie die schönen Kleidungsstücke ihrem Baby nur dreimal anziehen konnten, weil sie schon bald zu klein geworden waren.

## **DIE ERSTE GARDEROBE**

**Für die ersten acht bis zehn Lebenswochen könnte diese Grundausstattung ausreichend sein:**

- 3 bis 5 Bodys, die sich idealerweise vorn/seitlich öffnen lassen
- 4 bis 6 Strampler
- 6 bis 7 dünne Pullover bzw. T-Shirts (je nach Jahreszeit), unter den Strampler
- 1 Jacke für draußen (je nach Jahreszeit dicker oder dünner)
- 1 bis 2 Erstlingsmützen, die auch die Ohren bedecken (Gr. 34 oder kleiner)
- 1 Paar dickere Wollsöckchen oder Wollschuhe
- 7 bis 8 Spuckwindeln
- Für Winterbabys zusätzlich noch 1 bis 2 Strumpfhosen, 1 Schneeanzug, Handschuhe



*Ihr Baby freut sich, wenn sich Body & Co. leicht und schnell an- und ausziehen lassen. Ideal sind daher Modelle, die sich an der Seite auf- und zuknöpfen beziehungsweise binden lassen.*

**Hauptsache bequem**

Achten Sie beim Kauf von Babykleidung darauf, dass sie bequem ist und problemlos an- und ausgezogen werden kann. Wenn Sie Bodys kaufen, ist es sinnvoll, solche zu wählen, die an der Seite zugebunden werden. Auf diese Weise müssen Sie sie nicht über das Köpfchen ziehen. Sinnvoll sind Pullis und T-Shirts, die seitlich am Kragen oder hinten aufgeknöpft werden können. So kann der Kopf leichter durchschlüpfen. Übrigens sind Druckknöpfe wesentlich einfacher zu handhaben als normale Knöpfe. Wichtig ist es auch, auf Schadstofffreiheit zu achten, da neue Kleidung häufig mit vielen chemischen Stoffen behandelt wurde.

### **TIPP: WECHSELWÄSCHE**

Wenn die Wäsche noch sauber ist, brauchen Sie Ihr Neugeborenes nicht täglich neu anzuziehen. Auch Umkleiden vor dem Schlafengehen ist nicht nötig, denn ein Strampelanzug eignet sich als Tag- und Nachtwäsche. Ein Schlafanzug ist erst dann sinnvoll, wenn die Babys ihren Tag-Nacht-Rhythmus gefunden haben und das »Ins-Bett-Bringen« zu einem Ritual wird.

### **»Secondhand« als erste Wahl**

Sollten Sie das Glück haben, dass Ihnen eine Freundin Babykleidung leiht oder überlässt, zögern Sie nicht, das Angebot anzunehmen. Auch wenn eventuell einzelne Teile dabei sind, die Ihnen auf Anhieb nicht gefallen - gratis oder für einen günstigen Preis liegen sie gut im Schrank und sind zur Hand, wenn einmal Kleidernotstand ausbricht und Sie gerade keine Zeit zum Waschen haben. Wenn Ihr Baby sich zum Beispiel als Spuckbaby entpuppt, steht ein Kleiderwechsel trotz aller Vorsichtsmaßnahmen mit Lätzchen & Co. mehrmals am Tag auf dem Programm. Außerdem hat gebrauchte Kleidung den Vorteil, dass alle Farbstoffe und sonstige Chemikalien, die eventuell Hautreaktionen beim Baby auslösen könnten, bereits ausgewaschen sind.

Gebrauchte Kleidung ist damit auf jeden Fall schadstoffärmer als neue. Deshalb lohnt es sich übrigens auch, Basare und Kleidermärkte zu besuchen, auf denen gebrauchte Babykleidung und Zubehör günstig angeboten werden.

## **DIE BABY AUSSTATTUNG**

Ganz gleich, ob Sie sich eine komplette neue Babyausstattung im Babyfachhandel zulegen oder einzelne gebrauchte Möbel in die Wohnung holen: Ein »Nest« rund ums Baby zu schaffen, macht den meisten werdenden Eltern viel Spaß. Sicher kann man zu Beginn auf das eine oder andere noch verzichten. Bei manchen Dingen lohnt es sich allerdings, wenn diese schon frühzeitig im Haus sind, denn sie könnten Ihnen die erste wichtige Kennenlernphase mit Ihrem Baby erleichtern.

## Vor der Geburt willkommen

- Eine Wiege, ein Stubenwagen oder ein Babybalkon (kleines Babybettchen, das auf die Höhe der Elternmatratze ans Bett gestellt wird).
- Eine dünne Babydecke (70 × 140 Zentimeter), zum Beispiel aus reiner Schurwolle oder Baumwolle.
- Ein Kinderwagen, damit Sie und Ihr Baby so bald wie möglich Luft und Sonne tanken können.
- Eine Babyschale fürs Auto: Die werden Sie nicht nur brauchen, um nach der Entbindung wieder nach Hause zu kommen. Erfahrungsgemäß liegt (später sitzt) ein Baby etwa für die ersten eineinhalb Jahre in dieser Babyschale. Der ADAC testet regelmäßig die neuen Modelle und bewertet sie in Kategorien wie Sicherheit und Komfort.
- Ein Schlafsack, der zur Größe Ihres Babys passt. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Halsöffnung nicht größer als das Köpfchen ist und auch die Öffnungen für die Arme nicht zu groß sind. Sonst besteht die Gefahr, dass Ihr Baby in den Schlafsack hineinrutscht. Wählen Sie eine Größe, die etwa seiner Körperlänge minus zehn Zentimetern entspricht. Dann kann es in den nächsten Wochen noch hineinwachsen. Tipp: Wenn sich der Schlafsack am Fußende durch Knöpfe oder einen Reißverschluss öffnen lässt, können Sie Ihr Baby auch wickeln, ohne es komplett ausziehen zu müssen. Das ist besonders nachts hilfreich.
- Ein Windeleimer. Geeignet sind kleine Behälter, die einen gut schließenden Deckel haben. Es reicht eine Eimergröße, die die Windelmenge von ein bis zwei Tagen umfasst. Spätestens dann sollte der Eimer geleert werden.
- Ein Badethermometer. Es hilft Ihnen, beim Waschen oder Baden die richtige Temperatur zu finden.
- Ein digitales Fieberthermometer.
- Eine Tragehilfe fürs Baby. Das kann entweder ein großes spezielles Babytuch (siehe >) oder ein Babytragesack sein, der später dann zu einem Rucksack umfunktioniert werden kann. Beides ist übrigens eine hervorragende Idee als Geschenk zur Geburt!

### NICHT NÖTIG: EIN KOPFKISSEN

Säuglinge brauchen kein Kopfkissen. Im Gegenteil: Es besteht die Gefahr, dass durch das Kissen die Atmung des Babys beeinträchtigt wird.

## Was sonst noch sinnvoll ist

- Eine Wickelkommode. Sie können natürlich auch auf der Waschmaschine, dem Küchentisch, dem Bett oder auf dem Boden wickeln. Aber der Platz, den Sie Ihrem Baby als Wickelplatz einrichten, sollte nicht nur für Ihr Baby, sondern auch für Sie komfortabel sein, denn Sie werden hier in Zukunft

relativ viel Zeit verbringen. Und erfahrungsgemäß sind Wickelkommoden die erste Wahl, da sie die richtigen Maße mitbringen (Höhe, Breite und Tiefe), um ein Baby bequem zu wickeln. Bestenfalls hat die Wickelkommode Schubladen oder Ablagefächer für Dinge, die immer schnell parat sein sollten, wie Windeln, Creme und Kleidung. Beim Aufbauen der Kommode wäre es natürlich praktisch, wenn ein Wasserhahn in der Nähe ist. Vielleicht können Sie sogar noch einen zweiten Wickelplatz im Bad einrichten (etwa mithilfe eines Aufsatzes auf der Badewanne

- oder auf der Waschmaschine). Dieser zweite Platz ist praktisch, wenn das Baby aus der Wanne kommt - es kann dann sofort im warmen Badezimmer versorgt und angezogen werden.
- Ein Stillkissen. Die richtige Haltung beim Stillen ist das A und O, um Fehlhaltungen und damit verbundene Rückenprobleme der Stillenden zu vermeiden. Stillkissen gibt es in vielen verschiedenen Varianten mit unterschiedlichen Füllungen. Probieren Sie aus, welche Größe und welches Füllmaterial (etwa Dinkespelz oder Kunststoffkügelchen) Ihnen zusagen. Achten Sie darauf, dass es nicht zu schwer ist. Denn wenn Sie mit Ihrem Baby auf dem Arm einen idealen Stillplatz einrichten wollen, werden Sie dankbar sein, wenn das Stillkissen nicht dreimal schwerer ist als Ihr Baby.
- Eine Spieluhr fürs Baby. Manchmal legen sich Schwangere eine Spieluhr auf den Bauch und spielen ihrem Baby auf diese Weise eine schöne Melodie vor. Wählen Sie eine langsame und beruhigende Melodie aus. Immer wieder ist zu beobachten, dass Babys später in ihrem Bettchen kein Auge zumachen, wenn Spieluhren eher laut vor sich her lärmen.
- Eine Babynagelschere. Sie hat abgerundete Spitzen, sodass man beim Nägelschneiden die zarten Finger oder Zehen des Babys nicht verletzt.
- Etwa zehn Waschlappen und ein großes Kapuzenhandtuch (etwa 1 × 1 Meter), um das Baby nach dem Baden einzuwickeln.
- Eine weiche Babyhaarbürste für sanfte Babykopfmassagen.

### **TIPP: HEIZSTRAHLER**

Gerade im Winter sind Heizstrahler oder Wärmelampen über dem Wickeltisch eine gute Möglichkeit, schnell angenehme Temperaturen zu schaffen. Wenn Sie sich einen Heizstrahler anschaffen möchten, achten Sie auf ein Modell, das für den Wickeltisch geeignet ist. Bei diesen Geräten ist um jede Heizschlange ein feines Metallnetz gewickelt, damit keine Splitter herabfallen können, falls eine der Heizschlangen zu Bruch gehen sollte.