

Die Checkliste Baby von Das Telefonbuch



© grafikplusfoto / Fotolia.com

Checkliste Baby

- Checkliste Baby drucken
- Checkliste Baby als PDF speichern
- Checkliste Baby per E-Mail versenden

Die Checkliste Baby zeigt Ihnen alle wichtigen Details - vor, während und nach der Schwangerschaft

Eine **Schwangerschaft** bedeutet immer eine gravierende Veränderung im Leben eines Paares mit Kinderwunsch und ist zugleich die größte Herausforderung, der man sich im Leben überhaupt stellen kann. Dabei sollte man frühzeitig mit der Planung und den Vorbereitungen beginnen - denn wenn es um das eigene Baby geht, darf nichts dem Zufall überlassen werden. Mit der hilfreichen Checkliste Baby vergessen Sie garantiert nichts - von der **Babyerstausrüstung**, über allgemeine Informationen zur **Krankenversicherung** und die Leistungen einer **Hebamme**: die Checkliste Baby von Das Telefonbuch gibt Ihnen nützliche Tipps und Adressen, damit Sie sich rundum auf Ihr Baby einstellen können. Natürlich können Sie unsere Checkliste Baby auch ganz bequem ausdrucken, als PDF herunterladen oder gleich per E-Mail an Freunde und Bekannte versenden.

Gut auf den Nachwuchs vorbereitet mit unserer Checkliste Baby

Das Basis-Know-how

- Eine solide Krankenversicherung stellt natürlich eine Grundvoraussetzung dar, ebenso wie der richtige Frauenarzt, bei dem man sich gut aufgehoben fühlt. Auch sollte man sich in Absprache mit dem Arzt schon frühzeitig damit auseinandersetzen, wo die Geburt stattfinden soll, also ob in einem Krankenhaus, einer Frauenklinik oder in einem Geburtshaus. Dabei bieten viele Krankenhäuser und Hebammenpraxen auch entspannende Schwangerschaftsgymnastik und Yogakurse, sowie Geburtsvorbereitungskurse und Akupunkturbehandlungen an. Informationen dazu erhalten Sie beispielsweise von einer Hebamme, die Ihnen außerdem vor, während und auch nach der Schwangerschaft zu allen Fragen rund um das Thema Geburtshilfe beratend zur Seite steht und mit Ihnen Unsicherheiten oder Probleme in der Pflege des Babys bespricht - entweder in einer Praxis oder aber bei Ihnen zu Hause.
- Tipp der Checkliste Baby:** Die Leistungen einer Nachsorge-Hebamme werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Informieren Sie sich dazu frühzeitig bei Ihrem Kundenberater.

- Wenn der Geburtstermin in greifbare Nähe rückt, sollten Sie sich die wichtigsten Dinge für Ihren Klinikaufenthalt in einem Klinikokoffer zurechtlegen und diesen immer griffbereit halten. Wichtig sind dabei vor allem Stillnachthemden, kochfeste Unterwäsche, Still-BHs, ein Bademantel, Kosmetik und natürlich Babysachen für die Heimfahrt. Oft werden erste Babysachen für den Klinikaufenthalt auch direkt vom Krankenhaus gestellt.

- Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch die Tatsache, dass man ab der Geburt des Nachwuchses Anspruch hat auf finanzielle Unterstützung. Die Stichworte hierzu lauten Kindergeld bzw. Kinderzuschlag.

Der richtige Kinderarzt

- Auch sollten Sie frühzeitig nach einem guten und vertrauenswürdigen Kinderarzt für das Neugeborene Ausschau halten. Während direkt nach Geburt bei dem Säugling die erste Vorsorgeuntersuchung, die so genannte "U1", gemacht wird, sollte danach alle paar Wochen ein Kontrollbesuch beim Kinderarzt wahrgenommen werden. Fragen Sie dazu beispielsweise auch Bekannte und Freunde mit Kindern nach deren Erfahrungen und lassen Sie sich Empfehlungen für einen guten und kompetenten Kinderarzt in Ihrer Stadt geben.

Die Babyerstausrüstung in Angriff nehmen

- Sind diese Grundüberlegungen abgeschlossen, kann die erste Babyausrüstung in Angriff genommen werden. Denken Sie bei der Erstausrüstung dabei zum Beispiel an Badeutensilien, wie eine Babybadewanne und das dazugehörige Badethermometer, sowie an einen Baby-Bademantel.

Viele Mütter nutzen beim Stillen ein Stillkissen, auf welchem das Baby bequem liegen kann, während es an der Brust trinkt. Für abgestillte Babys benötigt man bei der Eingewöhnung an die normale Ernährung Plastiklöffel, Umhängelätzchen und für das sitzende Kleinkind später auch einen Babystuhl.

Wichtig ist auch die Anschaffung einer Wickelkommode oder -auflage und ggf. eine Wärmelampe, damit das Baby beim Wickeln und Pudern nicht friert.

Zu den schönsten Beschäftigungen werdender Eltern gehört aber in jedem Fall die Besorgung von Babykleidung und Babyartikel in einem spezialisierten Babymarkt. Aber auch Kaufhäuser und andere Bekleidungsgeschäfte führen mittlerweile standardmäßig Babykleidung. Was Sie für die ersten Wochen benötigen ist Babykleidung in Größe 56/62, wie beispielsweise Strampler, Wickelbodies, Höschen, Kurz- und langärmelige Oberteile, Söckchen, Mützen aus Baumwolle und Jäckchen sowie Schlafanzüge mit Wickelklappe. Für Winterbabys sollte zusätzlich auch an eine Wintermütze, Fäustlinge, und einen wärmenden Winteranzug gedacht werden. Sobald die eigene Umstandsmode aus dem Schrank entfernt wurde, ist auch wieder Platz geschaffen für die Babykleidung.

Mit Baby in die Stadt? Transportmöglichkeiten mit Baby

Um sich auch mit einem Baby unabhängig und einfach fortbewegen zu können, gibt es verschiedene Transportmöglichkeiten und Halterungen: durch ein Tragetuch oder einen Tragesitz kann man sich mobil und einfach bewegen, auch ohne umständliches Zusammenklappen von Kinderwägen. Für Einkäufe mit Baby oder Spaziergänge ist jedoch immer noch der klassische Kinderwagen zu empfehlen. Fragen Sie dazu beispielsweise auch in Ihrem Bekanntenkreis nach gebrauchten Kinderwägen. Diese sind oft gut erhalten, da sie nur für begrenzte Zeit in Benutzung gewesen sind.

Für Familien mit Auto ist eine spezielle Babyschale besonders wichtig, um das Kind auch während der Fahrt sicher transportieren zu können.
Tipp der Checkliste Baby: Für einige Hersteller gibt es praktische Adapter, mit denen man die Babyschale direkt auf das Gestell des Kinderwagens montieren kann. Das ist zum Beispiel für kurze Ausflüge perfekt, da es zum einen Platz und zum anderen das Umsetzen des Kindes spart.

Das Kinderzimmer einrichten

- Schaffen Sie nach und nach Kindermöbel für das Babyzimmer an, wie zum Beispiel eine geräumige Kommode für Baby-Strampler und -pflegeutensilien, aber natürlich auch eine Wiege oder ein Babybettchen dürfen für den Nachwuchs nicht fehlen. Erkundigen Sie sich beispielsweise nach praktischen Beistellbetten, die man am Elternbett einhaken kann. **Hilfreich:** Immer eine wasserfeste Unterlage ins Babybett einlegen, falls die Windel doch mal nicht alles aufnimmt.

- Tipp der Checkliste Baby:** Viele Eltern haben bisher die Erfahrung gemacht, dass Babys in einem Pucktuch eingepackt viel leichter einschlafen. Kissen, Kuscheltiere, Schmusetücher und ähnliches haben ganz am Anfang noch nichts im Babybett verloren! Nutzen Sie auch lieber einen kuscheligen Schlafsack (anfangs 70cm) statt einer Decke. So kann das Baby nicht unter die Decke rutschen.

Die richtigen Pflegeprodukte

- Basis-Pflegeartikel finden Sie meist in der Drogerie bzw. im Drogeriemarkt Ihrer Stadt. Denken Sie dabei unter anderem an pflegende, bestenfalls unparfümierte Cremes, Pflegeöle, Mullwaschlappen, eine Babynagelschere und eine weiche Babybürste. Außerdem natürlich Wegwerfwindeln in kleinster Größe, Mullwindeln und Schafwollhosen, sowie einen Windeleimer.
- Für die Mama gibt es hier auch Stilleinlagen, manuelle und elektrische Milchpumpen, sowie Aufbewahrungsbeutel und natürlich eine Windeltasche.

Das erste Spielzeug

- Da Babys gerne alles in den Mund nehmen, sollten besonders beim Kauf des ersten Babyspielzeugs wichtige Tipps beachtet werden: Kinderspielwaren speziell für Babys und Kleinkinder müssen immer für die richtige Altersgruppe freigegeben sein, wobei vor allem darauf zu achten ist, dass keine giftigen Stoffe, wie zum Beispiel Weichmacher in Plastikteilen, enthalten sind und das Kuscheltier oder die Babyrassel ggf. durch die Stiftung Warentest zertifiziert ist. Lassen Sie sich dazu von Fachverkäufern in einem Spielwarenladen beraten.

Im Kleinkindalter

- Hat das Kind ein bestimmtes Alter erreicht und man möchte beispielsweise in seinem alten Beruf Fuß fassen, kann über den Einsatz einer Tagesmutter oder eines Babysitters nachgedacht werden.

- Kümmern Sie sich außerdem frühzeitig - am besten noch während der Schwangerschaft - um einen Platz für die Kinderkrippe bzw. den Kindergarten. Wegen der hohen Nachfrage sollten Sie frühzeitig eine Kindertagesstätte auswählen und Ihr dort Kind anmelden.

Wir hoffen, dass Ihnen die Tipps und Links unserer Checkliste Baby weitergeholfen haben. Berichten Sie Ihren Freunden und Bekannten von der Checkliste Baby auf Das Telefonbuch, indem Sie uns hier weiterempfehlen oder die Liste auf Ihrem Facebook oder Google Plus-Profil teilen.