



#### Für Windelfrei:

- Stoffwindelsystem (anfangs reichen Mullwindeln und Mokomidi [Windelfrei-Überhose]),
- Asia-Töpfchen (klein mit breitem Rand) oder Schüssel zum Abhalten,
- 2 bis 3 Splitpants (Hosen mit Schlitz im Schritt),
- Babylegs oder Wollstulpen,
- zweiteilige Schlafsachen,
- unten offener oder zu öffnender Schlafsack,
- im Winter Abhalteoverall,
- Trainerhosen,
- atmungsaktive Inkontinenzunterlage fürs Familienbett.

### Weleda und der Kösel-Verlag empfehlen das artgerecht-Babybuch

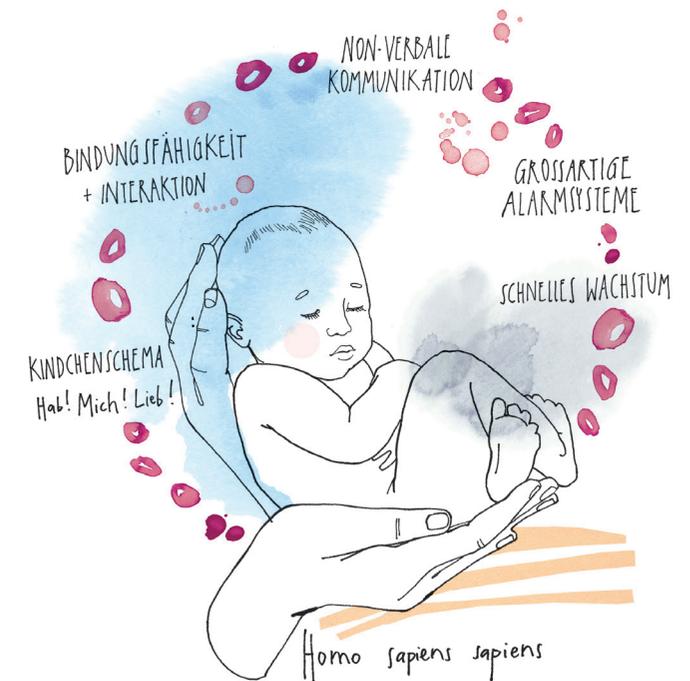
Seit der Steinzeit haben unsere Babys dieselben Bedürfnisse: Nähe, Schutz, Getragensein, essen dürfen, wenn sie hungrig sind, und schlafen dürfen, wenn sie müde sind. Unsere moderne Welt jedoch passt nicht immer zu diesen Bedürfnissen. Wie Eltern dennoch dem biologischen Urprogramm ihrer Kinder gerecht werden können, zeigt dieses Buch: konkret, ermutigend und nachhaltig. Für die glücklichsten Babys der Welt.



288 Seiten | € 19,99  
ISBN 978-3-466-34605-9  
Auch als E-Book erhältlich



## Meine artgerechte Erstausstattungsliste



## Zeit statt Zeug! Die artgerechte Erstausrüstung

Wir brauchen sehr wenige *Dinge*, um artgerecht in der Welt anzukommen, dafür aber umso mehr *Menschen*, zum Beispiel:

- Hebamme
- Stillberaterin
- Trageberaterin,
- Windelfrei-Beraterin,
- *artgerecht*-Coach,
- Mütterpflegerin,
- Haushaltshilfe (ob das ein Profi, eine Freundin oder ein Verwandter ist, spielt keine Rolle, aber es ist schön, wenn die Eltern in den ersten Wochen Zeit haben, um zu kuscheln und einander als Familie neu kennenzulernen, und sich nicht um den Haushalt kümmern müssen),
- Besuch, der Essen mitbringt, Wäsche abhängt, mal eben

mit anpackt, aufräumt und der frischgebackenen Mutter sagt, wie wunderbar ihr Baby ist und wie toll sie das alles macht,

- beste Freundin, die Mama in kritischen Situationen anrufen kann,
- besten Freund, den Papa anrufen kann.



### Dinge fürs Baby:

- 4 bis 6 Lang- oder Kurzarm-bodys, Größe 56 oder 62, möglichst Wolle/Seide oder Baumwolle (wichtig: am besten Wickelbodys, denn viele Babys mögen es nicht, wenn man ihnen etwas über den Kopf zieht!),
- 4 bis 6 Langarmshirts (am besten Flügelhemdchen oder Wickelshirts),
- 3 Strampler Größe 56/62 (wer Windelfrei machen möchte, achte auf unten aufknöpfbare Strampler),
- 3 Paar warme Wollsocken,
- 2 Babymützchen (Wolle/Seide oder Baumwolle, je nach Jahreszeit),
- 1 Jäckchen oder Ausgesack,
- im Winter Fellschühchen,
- 6 bis 8 Mullwindeln als Spucktücher,
- Schlabberlätzchen (schon ganz kleine Babys spucken viel Milch nach dem Stillen, ein Latz erspart es uns, das Baby jedes Mal komplett umziehen zu müssen),
- Fieberthermometer,
- Badethermometer,
- Autoschale,
- Babydecke,
- nett: Heizstrahler für den Wickeltisch, besonders im Winter,
- zum Waschen: Muttermilch oder Kokosöl ins Badewasser,
- zum Eincremen: Muttermilch für wunde oder gereizte Hautstellen oder eine verstopfte Nase,
- eventuell Pucksack (enger Schlafsack, der das Baby in seinen Bewegungen einschränkt),
- eventuell Kirschkerne gegen Bauchweh.

### Dinge für die Mama:

- 2 bis 3 Still-BHs,
- Stilleinlagen (die Brust läuft am Anfang schon mal aus, wenn das Baby zu lange schläft),
- eventuell Stillkissen oder einfach einen bequemen Ort zum Einkuscheln beim Stillen,
- Fenchel- und Frauentee,
- Tragehilfe, Tragetuch,
- Rückbildungsmotivation: Vaginalkonus, Buch, DVD,
- Wickeltasche,
- Nagelschere,
- Badetücher mit Kapuze,
- eventuell Babybalkon für nachts, wenn Schlafen im gemeinsamen Bett zu gefährlich scheint (lässt sich auch prima als Ablage für Utensilien nutzen, wenn er dann doch nicht gebraucht wird),
- Monatskarte für die Bahn (nicht alle Babys fahren gern Auto).

