

Ernährung

Das Beste für ein Baby ist Muttermilch, so erhält das Baby immer gesunde und altersgerechte Nahrung.

Wenn Sie stillen, dürfen Sie keinen Alkohol trinken, Drogen nehmen und möglichst nicht rauchen, denn das würde Ihrem Baby sehr schaden.

Bei Medikamenteneinnahme sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Wenn Sie Ihr Baby **nicht stillen**, brauchen Sie:

- 6-8 Babyflaschen für Milch (0-6 Monate) und entsprechende Sauger
- altersgerechtes Milchpulver (Pre)
- Spülbürste für Flaschen

Unterwegs

- Kinderwagen oder Tragetuch
- Babydecke oder Fußsack für den Kinderwagen
- evtl. Wickeltasche
- bei Bedarf Babyschale für das Auto

Bekleidung und auch Einrichtungsgegenstände können Sie günstig in Second Hand Läden, auf Kindersachen Flohmärkten oder auch online gebraucht kaufen.

Nur die Matratze sollte neu sein.

Babywäsche können Sie zusammen mit der Familienwäsche mit normalem Waschpulver ohne Weichspüler waschen.



Bekleidung

- 4-6 Bodys Gr. 50/56
Kurz- oder Langarm
- 4-6 Oberteile (Langarmshirts, leichte Pullis) und Hosen oder Strampler Gr. 50/56
- 6 Paar Söckchen, im Winter 1-2 Strumpfhosen
- Jacke, Mütze, Fäustlinge, Schneeanzug (je nach Jahreszeit)
- 2 Babyschlafsäcke Gr. 50/56

Babypflege

- 6-8 Mullwindeln als Spucktücher
- Erstlingswindeln (2-5 kg)
- neutrale Waschlotion ohne Duftstoffe
- Babyöl
- Waschlappen für zuhause
- Feuchttücher für unterwegs
- 2 Babybadetücher mit Kapuze
- 1 Badethermometer
- 1 Fieberthermometer mit flexibler Spitze
- 1 Babybürste
- 1 Babynagelschere
- evtl. spezielle Wetterschutzcreme für das Gesicht im Winter oder Sonnencreme für Babys (max. LSF 30)
- Wundschutzcreme für das Gesäß

Einrichtung

- Stubenwagen, Wiege oder Kinderbettchen mit neuer Matratze
- Wickelkommode oder gepolsterte abwaschbare Wickelauflage
- Windeleimer mit Deckel
- Baby-Badewanne
- ggf. Heizstrahler für Wickelplatz

Schlafempfehlungen:

- Raumtemperatur = 16-18 Grad
- kein Nestchen
- kein Himmel
- kein Kopfkissen
- Schlafsack anstatt Decke
- nur Rückenlage
- im Elternschlafzimmer im eigenen Bett



Impressum:
Koordinierungsstelle
Frühe Hilfen im Kreis Heinsberg
Telefon: 02452/ 13-5147
www.fhkhs.de