



TIPPS

Was ist bei Arbeiten im Haushalt zu beachten?

- Überlassen Sie das Ausmalen und Streichen von Wänden wenn möglich jemand anderem!
- Das gleiche gilt für sämtliche Arbeiten im Haushalt, bei denen Sie auf eine Leiter steigen oder sich körperlich besonders anstrengen müssen.
- Verwenden Sie in Ihrer Wohnung möglichst schadstofffreie Wandfarben sowie Putzmittel auf natürlicher Basis
- Für alle Arbeiten, die Sie selbst übernehmen, gilt: tragen Sie beim Arbeiten zum Schutz Ihrer nun empfindlicheren Haut unbedingt Handschuhe!
- Öffnen Sie die Fenster und schlafen Sie nicht in frisch gestrichenen Räumen

Welche Dinge gehören zur Grundausstattung zu Hause?

- ein Gitterbett oder alternativ ein Beistellbettchen, das am Elternbett auf gleicher Höhe befestigt wird.
- eine passende Matratze für das Babybett
- etwa drei Leintücher
- ein Schlafsack oder eine Decke, aber kein Kopfpolster!
- eventuell eine Wiege oder ein Stubenwagen
- ein Wickeltisch oder eine Wickelkommode
- eine abwaschbare Wickelauflage
- eventuell eine Wärmelampe, die über dem Wickeltisch befestigt wird
- ein Stillkissen (mit waschbarem Bezug!)

TIPPS

Was sollte ich beim Kinderwagenkauf beachten?

- das Gestell muss robust sein, mit guter Federung und optimalerweise Gummireifen
- die Liegefläche muss verstellbar und zu Ihnen gerichtet sein!
- sehen Sie sich an, wie einfach und auf welche Größe er zusammenklappbar ist
- er sollte insgesamt nicht zu breit sein
- ist ein ausreichend großer Korb unter der Liegefläche vorhanden?

Checkliste „Nest bauen“



Was brauche ich außerdem?

- ein **Kindersitz** für das Auto ist ein Muss, wenn Sie mit dem Baby Auto fahren möchten; Achten Sie beim Kauf der Babyschale auf einen speziellen Seitenaufprallschutz für den Kopf und ein integriertes Sonnenverdeck!
- Wenn Sie Ihr Baby tragen möchten, informieren Sie sich über **Tragetücher** und **Tragehilfen**. Oft werden Probepakete angeboten, sodass Sie die Tragehilfen zu Hause ausprobieren können.