



# Babys Ankunft vorbereiten

## Tipps für den entspannten Start ins Familienleben

Es ist ein spannender Moment, wenn die kleine Familie endlich nach Hause kommt. Damit alles an Ort und Stelle ist, können Sie schon jetzt Babys Ankunft vorbereiten. Diese Checkliste zeigt Ihnen, was Sie alles brauchen, um Ihrer Familie einen entspannten Start in das aufregende Leben mit Baby zu bereiten.

**BESSER ZU FRÜH ALS ZU SPÄT**  
**Tipp:** Dringende Erledigungen wie der Kauf der Kinderzimmereinrichtung sollten Sie so früh wie möglich tätigen. So verhindern Sie zum einen, das lange Lieferzeiten Ihren Zeitplan durchkreuzen, zum anderen nehmen Sie sich selbst den unnötigen Druck, kurz vor der Geburt noch eine lange To-do-Liste abarbeiten zu müssen.

### NESTBAU BETREIBEN

**Haben Sie vor, zu renovieren oder auszumisten? Dann achten Sie darauf, ...**

... keine schweren Möbel zu tragen oder zu verrücken.

**Weil die Dämpfe für das Baby giftig sein können, achten Sie darauf, ...**

... Lacke und Gase nicht einzuatmen: Maler- und Tapezierarbeiten sind in der Schwangerschaft tabu.

... die Gerüche neuer Möbel, Teppiche oder starker Putzmittel (z. B. Desinfektionsmittel) nicht lange einzuatmen.

... Babymöbel nach dem Kauf und Putzen lange auszulüften.

... sich stets Ruhepausen zu gönnen.

### DAS BABYZIMMER EINRICHTEN

**Für den Schlafplatz brauchen Sie:**

- Stubenwagen, Beistellbett oder Wiege
- wasserdichte Bettunterlage
- Bettlaken
- 2 Babyschlafsäcke
- evtl. Babyfon

**Für den Wickelplatz brauchen Sie:**

- Wickelkommode
- abwaschbare Auflage
- Windeleimer mit Deckel
- für den Winter evtl. einen Wickeltisch-Heizstrahler

**Für das Bad brauchen Sie:**

- Waschschüssel
- Babybadewanne oder Badeeimer

**Tipp:** Achten Sie vor dem Kauf der Babyausstattung auf eine gute und sichere Verarbeitung der Produkte und anerkannte Prüfsiegel.

### FÜR DIE ELTERN

**Vor der Geburt**

- **Erledigen Sie Papierkram:** Anträge für Eltern- und Kindergeld etc. können Sie schon vor der Geburt bereitlegen.
- **Bereiten Sie die Geburtskarten vor:** Kaufen Sie schon vorher Briefmarken, legen Sie eine Adressliste an und beschriften Sie die Adressaufkleber.
- **Geben Sie Pflichten ab:** Lassen Sie

sich bei Einkäufen, Haus- und Gartenarbeiten helfen. Einfach fragen!

- **Legen Sie Vorräte an:** Kaufen Sie haltbare Lebensmittel und Pflegeartikel im Angebot.
- **Vorkochen:** Kochen Sie die Mahlzeiten für die ersten Tage zu Hause vor und frieren Sie sie ein. Das übernehmen auch gerne die Großeltern oder Tanten in spe.
- **Sammeln Sie Kräfte:** Nutzen Sie die letzte Zeit zu zweit für Kino- oder Theaterabende, ein Wellnesswochenende oder Restaurantbesuche.

**Nach der Geburt**

Nehmen Sie sich viel Zeit für das Wochenbett und lernen Sie sich ausgiebig kennen. Alles andere ist jetzt unwichtig!