

CHECKLISTE ZUR ERSTAUSSTATTUNG...

Mein Baby und Ich

KLEIDUNG

- ♥ Bodys
- ♥ Strampler
- ♥ Babysöckchen
- ♥ Pullover/ Shirts
- ♥ Hosen
- ♥ Jacke

STILLEN

- ♥ Mulltücher
- ♥ Stillkissen
- ♥ Still BHs
- ♥ Nachtlicht
- ♥ Stilleinlage
- ♥ Stillshirt
- ♥ Milchpumpe

FÜTTERN

- ♥ Flaschen
- ♥ Anfangsnahrung
- ♥ Flaschenbürste
- ♥ Spucktücher
- ♥ Säuglingstee

BABYPFLEGE

- ♥ Babybadewanne
- ♥ Badehandtuch
- ♥ Babyöl/ Shampoo/ Creme
- ♥ Waschlappen
- ♥ Badethermometer
- ♥ Fieberthermometer
- ♥ Babyhaarbürste
- ♥ Nagelschere

WICKELN

- ♥ Windeln
- ♥ Wickelkommode
- ♥ Wickelunterlage
- ♥ Feuchttücher
- ♥ Wundschutzcreme
- ♥ Windeleimer
- ♥ Heizstrahler

UNTERWEGS

- ♥ Babyschale
- ♥ Wickeltasche
- ♥ Wickelunterlagen
- ♥ Reisebettchen
- ♥ Kinderwagen
- ♥ Tragetuch oder Trage
- ♥ Decke

SCHWANGERSCHAFTSTEE

Rezept:

Zutaten:

- 25 g Himbeerblätter
- 25 g Brennnesselblätter
- 25 g Melissenblätter
- 25 g Pfefferminzblätter
- 25 g Kamillenblüten
- 10 g Hagebuttenschalen
- 10 g Fenchelsamen

Zubereitung:

- 1. Kräuter mischen:**
Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.
- 2. Aufbewahren:**
In einem luftdichten Glasbehälter an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.
- 3. Tee aufbrühen:**
1-2 TL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10-15 Minuten ziehen lassen.
- 4. Genießen:**
Abseihen und nach Belieben mit Honig oder Zitrone verfeinern.

Notiz:



Es wird empfohlen, nicht mehr als 3 Tassen Schwangerschaftstee pro Tag zu trinken. Immer den behandelnden Arzt oder die Hebamme konsultieren, bevor neue Tees oder Nahrungsergänzungsmittel in die Ernährung aufgenommen werden.

UNSER TIPP:

Bis zur 32. SSW solltest du spätestens alles besorgt haben. Denn vielleicht kommt Dein Baby früher zur Welt.



ROFU
Spielwaren und mehr!