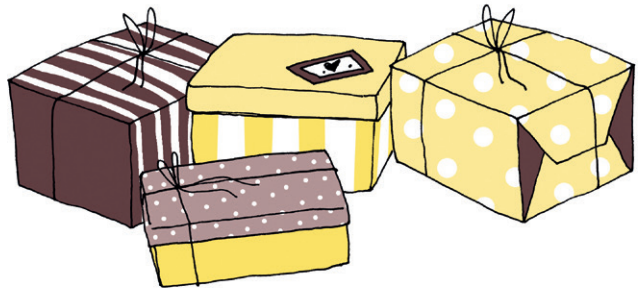


ERSTAUSSTATTUNGSLISTE WAS FAMILIEN WIRKLICH BRAUCHEN

Viele Eltern verbringen Wochen damit, Erstaussstattungslisten abzuarbeiten, geben Tausende von Euros aus – und stellen dann fest, dass ihr Baby sich die hübschen Hemdchen nicht über den Kopf ziehen lässt und weder in der Wiege noch im Kinderwagen liegen will. Eine Mutter schreibt auf Facebook: »Hätte ich doch gewusst, dass ein paar wenige Stücke guter Wollkleidung für Neugeborene genügen! Das Einzige, was ein Baby am Anfang wirklich braucht, ist seine Mama. Als nächstes braucht es Menschen, die seine Mama unterstützen.«

Daher hier eine Erstaussstattungsliste mit dem, was alle Babys am Anfang wirklich brauchen. Alles andere kann man später noch anschaffen – oder getrost bleiben lassen und das Geld anderweitig investieren.



»KOMMT VORBEI – BRINGT ESSEN MIT
UND HÄNGT BITTE KURZ DIE WÄSCHE AB!«



6 BASICS EINFACH STILLEN

1. EINFACH STILLEN

Zufüttern ist in der Regel nicht nötig.

2. EINFACH GEDULD HABEN

Stillen will gelernt sein.

3. EINFACH LOSLASSEN

Ist der Kopf aus, läuft die Milch gut.

4. EINFACH ZEIT NEHMEN

Diese innigen Momente genießen.

5. EINFACH NICHTS TUN

Papa kann Telefon und Hausklingel versorgen.

6. EINFACH VERTRAUEN

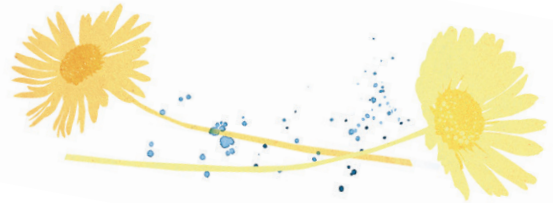
Brust und Baby wissen, was es braucht.



MUTTERMILCH IST EIN PERFEKTER COCKTAIL

Nicht jede Frau kann stillen, aber wer es kann, tut sich selbst und seinem Kind einen großen Gefallen. Muttermilch enthält Hunderte von unfassbar gesunden Stoffen, ist nahrhaft und direkt auf das jeweilige Baby, sein Wachstum, seinen Hunger und seinen Trinkrhythmus abgestimmt. Mama hat sie immer dabei, und sie ist ein wahrer Immunbooster. Anders als Pulvermilch ist Muttermilch sahniger oder wässriger, je nachdem, wie das Baby trinkt.

Dadurch, dass die Mutter den gleichen Keimen ausgesetzt ist wie das Kind, bekommt es zudem vom ausgereiften Abwehrsystem der Mutter immer einen perfekt abgestimmten Immuncocktail mitgeliefert. Muttermilch hilft sogar



gegen wunde Stellen auf der Haut – weil sie Pilze und Bakterien fernhält. Darum wird sie gern bei Wunden Brustwarzen oder Babys Schmieräuglein verwendet. Und sie ist ein gutes Hausmittel bei Durchfall: antibakteriell und leicht verdaulich. Das Milchhormon Prolaktin hilft, die unruhigen Nächte mit unserem noch so unreifen Steinzeitbaby gelassen durchzustehen und auf ein schreiendes Baby mit Hingabe zu reagieren. Es sorgt dafür, dass Mama mit wenig Schlaf auskommt, weil es dem Körper Tiefschlaf vorgaukelt. Es macht entspannt, anspruchslos und vergesslich – ein wahrer Segen.