

Der erste Ausflug mit deinem Baby - Checkliste

Der erste Ausflug mit deinem Baby an die frische Luft ist aufregend und spannend zugleich. Wir haben für dich eine Checkliste zusammengestellt, der euren Ausflug zu einem rundum schönen Erlebnis machen wird. Egal, ob es ein Spaziergang im Park oder weiter weg ist.

- Packe deine Babytasche, mit allem, was du zum Wickeln und Füttern benötigst: eine Wickeltasche mit Windeln, Feuchttücher und Spucktücher für das Bäumchen nach dem Stillen.
- Handdesinfektionsmittel sollte nicht fehlen.
- Wenn du stillst, ist bequeme Kleidung mit leichtem Zugang von Vorteil.
- Fühlst du dich beim Stillen unterwegs unwohl, nimm du ein einfaches Tuch mit, um deine Brust währenddessen zu bedecken.
- Falls du mit der Flasche fütterst, packe sterile Flaschen und Trinksauger ein. Auch ein Fläschchen mit gekochtem Wasser zur Zubereitung von Milchpulver ist eine gute Idee.
- Genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen ist sehr wichtig – nimm dir deshalb eine Wasserflasche für dich selbst mit und denke daran, immer wieder zu trinken.
- Wenn dein Baby bereits Schnuller benutzt, packe ein paar davon ein.
- Ziehe dem Baby wetterangepasste Kleidung an. Mehrere Schichten sind immer eine gute Idee, falls das Wetter umschlägt. Denke auch an den Regenüberzug für den Kinderwagen und einen Regenschirm für dich.

- Regnet es nicht, versuche, dein Baby vor der Sonne zu schützen. Sonnencreme und Sonnenhüte können helfen, aber Schatten ist am wichtigsten. Ein Sonnenschirm für den Kinderwagen ist daher eine gute Idee.

- Wechselkleidung für dein Baby und ein Wechsel-Oberteil für dich ein Schaden nie.

- Denke an eine Decke oder Wickelunterlage.

- Wenn du Hautkontakt bevorzugst oder einen Weg mit Treppen oder Steigungen gehst, nimm ein Tragetuch mit. Falls euer Ziel ohne Treppen erreichbar ist, kannst du stattdessen den Kinderwagen mitnehmen.

- Ist dein Baby schon älter, denke an ein Spielzeug zur Beschäftigung oder befestige Rasseln oder Spielzeug an der Schnullerkette, deinem Tragetuch oder dem Kinderwagen.

- Brich am besten kurz nach dem Füttern auf, damit dein Baby sich ausruhen oder umschauen kann.

- Wenn du dich als neue Mutter einsam oder isoliert fühlst, [schaue dir unsere Ideen für Aktivitäten mit deinem Baby an](#) ^[1], die auch dir etwas zurückgeben.

Quell-URL: <https://www.nestlebaby.ch/de/0-6-Monate/der-erste-ausflug-mit-deinem-baby>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.ch/de/node/362082>