Checkliste „Erstausstattung Zwillinge“ zum Runterladen

Viele werdende Zwillingseltern haben es nicht leicht und sind bei der vielen Auswahl auf dem Markt überfordert.

Hier eine zusammengestellte Checkliste was ich als Zwillingsmama benutzt habe und vielleicht doch Nicht benutzt habe!

Kleidung – Dazu sei gesagt, bitte kauft nicht zu viel. Ich hatte massig gekauft und mehr als die Hälfte wieder verschenkt. Man muss seinen Babys nicht jeden Morgen frische Sachen anziehen. Wenn sie nicht nass sind oder gespuckt haben, dürfen sie auch mal das Anlassen, was sie anhaben. Und vor allem ist man eh bei jeder Babybewegung unsicher.

- **Erstlingsmützchen** – Gute Wahl, am besten ohne Schnürung. Tipp: Wenn die Mützen oder allgemein die Tücher etc. euren Geruch tragen mögen das die Mäuse besonders gern.
- Handschuhe (meiner Meinung nach nicht relevant)
- **Bodys** – Für mich kamen nur langarm und vor allem welche zum Wickeln in Frage, da ich eh sehr vorsichtig war und etwas über den Kopf zu ziehen fand ich immer schrecklich. (Größe 56 passt bei den meisten Babys ganz gut, aber auch nur für kurze Zeit)
- **Strampler** (Größe 56) - Ich mag sie ehrlich gesagt, wenn nur ohne Füße, bin aber einfach ein Fan von Strumpfhosen. Man merkt es manchmal nicht aber sobald man ein Baby hochnimmt, schiebt man den Strampler immer mit hoch und so werden die Füßchen immer sehr hochgedrückt. Und sehr schnell wird der Platz für die Füße einfach zu eng.
- **Strumpfhosen** – Ein Muss. Socken, egal wie gut sie passen, sie sind nach ein paar Minuten ausgezogen, egal wie die Kleinen es machen, sie schaffen es. Aber ein Mützchen, ein langarm Wickelbody, eine Strumpfhose und ein dünnes Jäckchen und es war perfekt für meine Beiden.
- **Söckchen** – Wer es mag, natürlich. Es gibt auch spezielle Sockenhalter, die man einfach über die Söckchen zieht (Sock Ons).

- **Jäckchen** zum Wickeln oder mit Druckknöpfen (ohne Kapuze) – Für mich ein Muss. Ich habe dazu gelernt. Und sie sind viel besser als Pullover. Ich konnte mich bei den kleinen Geschöpfen kaum überwinden und war immer so vorsichtig, wenn ich einen Pullover über das kleine Köpfchen ziehen musste. Mein Mann war immer zu ängstlich.
- Schuhe - (meiner Meinung nach nicht relevant, sieht nur süß aus.)

Thema Sommerbabys vs. Winterbabys

- Für Sommer-Babys: Ich finde man braucht weder kurze Shirts noch kurze Hosen. Die Kinder regulieren ihre Temperatur nicht so wie wir, die Extremitäten bei Babys sind eigentlich immer kalt, das bedeutet nicht, dass ihr sie nicht warm genug angezogen habt, also keine Sorge. Merkt ihr im Nacken, das ihnen zu warm ist,

einfach z.B das Jäckchen weglassen oder sie nur in einem Langarmbody schlafen lassen und einem Sommerschlafsack ohne Ärmel.

Thema: Was haben die Kinder draußen an?

Je nachdem ob ihr sie in einem Maxi Cosi oder einem Kinderwagen liegen habt, habt ihr super viele Möglichkeiten.

- Im **Maxi Cosi** – nach dem ihr z.B aus dem Krankenhaus kommt- Eine Maxi Cosi Einschlagdecke ist superpraktisch mit Klett und hat schon vorhandene Schlitze für die Anschnallgurte, je nachdem wie dick eure Einschlagdecke ist (Sommer/Winter) zieht ihr die Babys an. Wichtig dabei, nie die Mütze vergessen, ein Windstoß reicht und ihr wollte keine weinenden Babys wegen Ohrenschmerzen.
- **Kinderwagen**- Einschlagdecken gibt es natürlich auch für den Kinderwagen oder einen Kinderwagen-Fußsack, diese gibt es auch für die Sommer/-Winterzeit und auch in den passenden Größen mit Reißverschluss.

Rund ums Wickeln

- **Wickeltisch** (schaut bei gebrauchten Artikeln, z.B bei Kleinanzeigen gibt es wirklich tolle Kinderzimmer, die Eltern sind froh, wenn Sie jemand Neues finden und meist ist der gebrauchte Zustand mehr als super.)
- **Wickelunterlagen** (Gibt es nicht nur bei den üblichen Händlern vor Ort, sondern auch z.B auch im XXL-Pack bei Amazon und Co, ich benutze sie heute noch überall, ob bei Ausflügen oder im Urlaub.

- Windeleimer- Wenn man es sich leisten möchten-JA. Ansonsten eher überteuert und braucht man nicht. Wir hatten drei Stück für drei Räume und haben dann die Nachfüllpacks günstig nachgekauft, da wir aber Zwillinge hatten konnte wir gar nicht so schnell gucken, da musste man schon wieder auffüllen. Man kann seine Zeit besser einteilen. Am besten man kauft einen Mülleimer mit Filter im Deckel.
- **Zwillings-Wickeltasche** oder XXL-Wickeltasche – Gute und günstige Fundstücke im Internet. Ich habe nur darauf geachtet, dass die Tasche zwei isolierte Wärme/Kälte-Taschen für die Wärmefläschen hatte und ich sie an den Kinderwagen hängen konnte. Fragt mich gern für Empfehlungen.
- **Erst-Vorrat an Windeln**- Windeln ist ein großes Thema, zu dem ich nochmal einen extra Beitrag machen werde. Wir haben mittlerweile viele ausprobiert, aber leider muss ich sagen, dass die teurere Marke „PAMPERS“ für uns immer dichtgehalten hat. Wir haben auch Eigenmarken versucht aber von der Langlebigkeit keine Chance. Später haben wir dann die Marke „Mama Bear“ für uns entdeckt, mittlerweile sind die Nappies da auch bei uns im Einsatz. Für unser viertes Kind wird es einen Mix geben. ABER- bei uns hat die Größe 1 nicht wirklich lange gehalten, wir hatten mehrere Packungen über, obwohl unsere Kinder Frühchen waren.

- **Feuchttücher** (alternativ kann man auch Waschlappen benutzen) - Aber zu Beginn und bei dem, was dort unten rauskommt wäre das sehr viel zu waschen. Wir haben zu Beginn immer nur darauf geachtet, dass sie „Sensitiv“ sind (ohne Parfum). Mein Mann hat dann Preise verglichen (0,02,- pro Stück usw.) Mittlerweile sind wir bei Mama bear sensitiv gelandet.
- **Wärmelampe –** Stehlampe oder mit Halterung. Haben wir immer noch und bekommt man schon ab 10,- bei Kleinanzeigen.
- **Mulltücher/Spucktücher-** Ich hatte für die Zwillinge bestimmt 100 Stück, Ich lege sie auch mal unter den Kopf oder benutze sie beim Baden als Decke oder als Lätzchen. Sehr praktisch und langlebig.
- **Baby-Wundcreme-** Meine Empfehlung wäre die von Weleda (von Hebammen empfohlen), benutze ich seit dem ersten Tag und wir erwarten unser viertes Kind. Uns haben die günstigeren Varianten von DM und Rossmann nicht geholfen.
- **Baby-Puder – Haben wir nach der Geburt entsorgt- Ist sehr ungesund, da sich die feinen Partikel auf der Lunge ablegen und wir dann einfach nur Cremes benutzt haben.**

Für unterwegs

- Zwillingskinderwagen (Wir hatten den Duo von Hauck. Man kann die Maxi Cosis aus dem Auto draufsetzen, hat Liegeschalen als Einsatz und wenn sie wachsen auch noch die Buggys. Und die Sitze können nach vorne oder hinten ausgerichtet werden.
- Zwillings-Tragetuch (wenn gewollt, ich hatte keins)
- 2 Babyschalen (Meine Empfehlung: Maxi Cosi mit Isofix Station)
- Sonnen- und Regenschutz für Babyschale und Kinderwagen
- 2 Fußsäcke

Babypflege

- Babybadewanne (Fanden wir praktischer als einen Eimer)
- Thermometer
- Babyduschgel (haben wir nicht benutzt, am Anfang haben wir meist nur klares Wasser benutzt und ein bisschen Öl als Hautpflege)
- Baby-Haarbürste (Braucht man eigentlich nicht)
- Baby-Nagelschere
- Baby-Fieberthermometer (Am besten 2, für jedes Kind ein Thermometer)

Rund ums Schlafen/Füttern

- 2 Babybetten (Wir haben ein großes Holzbett und haben eine Bettschlag um die Öffnungen gewickelt). Ich merkte, dass sie die Nähe zueinander brauchen.
- Stillkissen (Ich hatte 2 XXL Kissen und mittlerweile benutzen sie es auch zum Schlafen als Kopfkissen)

- Schlafsäcke (Info: Nie zu gro0ß nehmen sonst können sie in die Kopföffnung reinrutschen, am besten mehrere, falls einer bespuckt wird). (Decken brauch man am Anfang noch nicht – die Schlafsäcke reichen aus)
- Spannbetttücher
- Wärmebehälter
- Sterilisator (wird immer noch benutzt, ich habe mittlerweile einen in XXL)
- Flaschen (wir hatten relativ viele, meist von Nuk)
- Abtropfgitter (Wenn man das möchte)
- Schnuller (nur von Nuk)
- Pre-HA Nahrung (falls das Stillen nicht klappt oder zum Zufüttern, wir haben BEBA HA PRE, da es das auch im Krankenhaus gab und es bei Stiftung Warentest immer sehr gut abschneidet)
- Flaschenbürste (Ist meist in den Nuk-Flaschenpaketen dabei)
- Nachtlicht (haben wir nicht gebraucht, am besten eher eine Stehlampe zum Dimmen!)
- Mobiles/Spieluhr (Unser Sohn brauchte immer die Föhngeräusche)
- Babyphone (wenn die Kinder in einem Zimmer schlafen, genügt ein Babyphone). Wir hatten eins und haben immer noch welche mit Kamera.
- Beistellbettchen (gibt es auch in XXL Varianten aber ich wollte das nie, da ich wegen den Fläschen eh aufstehen musste).
- Zur Beruhigung – Lavendelsäckchen (Unsere haben immer unterschiedlich unruhig geschlafen, meine Hebamme hatte mir dann kleine Lavendelsäckchen empfohlen, die wir ans Fußende legen sollten).
- Elektrische Babywippe (Meine Empfehlung: 4Moms oder die Federwiege (gibt es auch für Zwillinge: Ist ziemlich teuer, kann man mittlerweile aber auch pro Monat ausleihen))
- Stoffrasseln (Geräusche fanden meine Kinder immer toll)
- Greiflinge/Kühlkauelemente

- Stillen: Still-BHs, Still-Oberteile, Still-Nachthemden, Stilleinlagen, Snacks neben dem Bett 😊
- Doppel-Milchpumpe (kann man sich nach dem Krankenhaus in der Apotheke ausleihen – man braucht nur ein Rezept vom Frauenarzt.)

Ich hoffe meine ausführliche Liste hilft bei bei dem ersten Anfänger als MAMA. Ihr schafft das und denkt immer dran: Wir sind keine Maschinen, wir wachsen mit unseren Aufgaben.

Eure Mäggi