

# Checkliste

Was darf an deinem Wickeltisch nicht fehlen?

## WINDELN

- Windeln
- Waschlappen
- Schüssel mit Wasser
- Waschbare Wickelauflage
- Wäschenetz
- Wetbag / Windeleimer

## PFLEGE

- Nagelschere
- Bürste
- Pflegeöl

## GESUNDHEIT

- Heilwolle und / oder Windelbalsam
- Fieberthermometer

## Wie viele Windeln brauche ich?

### Einteiliges System

25-30 Windeln

### Zweiteiliges System

5-9 Überhosen (bei Wollwindeln reichen 4-6)  
20-25 Stück Saugmaterial

### Dreiteiliges System

2-3 Außenwindeln  
5-9 Innenwindeln (bei Wollwindeln reichen 4-6)  
20-25 Stück Saugmaterial

### bei allen Systemen:

ggf. 20-25 Stück Fleeceliner / hochflorige Liner  
ggf. Booster zur Erhöhung des Saugvolumens

## RESERVE

- Wechselkleidung
- Ersatz-Wickelunterlage

## Wie oft sollte ich wickeln?

Bei Stuhlgang solltest du direkt wickeln! Ansonsten sollte es nach deinen und den Bedürfnissen deines Babys gehen. Grundsätzlich empfehlen wir **tagsüber ein Wickelintervall von 2-4 Stunden**. Reagiert dein Baby **empfindlicher** auf Nässe, wickel es lieber **alle 1-2 Stunden**.

Nachts geht grundsätzlich der Schlaf aller Beteiligten vor. Ist kein Stuhlgang in der Windel muss nicht unbedingt gewickelt werden.

Es ist dir überlassen, wie lange du dein Baby in der Windel lassen möchtest.