



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Der erste Ausflug mit deinem Baby - Checkliste

## Der erste Ausflug mit deinem Baby - Checkliste

Der erste Ausflug mit Baby, wie aufregend! Egal, ob ihr einen Spaziergang im nahegelegenen Park plant oder euer Ausflugsziel etwas weiter entfernt ist: in dieser Checkliste haben wir einige Tipps für dich, die euren Ausflug bestimmt zu einem rundum schönen Erlebnis machen!

- Packe deine Babytasche, mit allem, was du zum Wickeln, Füttern und darüber hinaus benötigst: Windeln, Feuchttücher, Spucktücher für das Bäuerchen nach dem Stillen und einen Schnuller, falls dein Baby einen benutzt.
  
- Falls du stillst, ist bequeme Kleidung mit leichtem Zugang von Vorteil.
  
- Fühlst du dich beim Stillen unterwegs unwohl, packe ein einfaches Tuch ein, um deine Brust währenddessen zu bedecken.
  
- Falls du dein Baby mit der Flasche fütterst, nimm sterile Flaschen, Trinksauger, Milchpulver und ein Fläschchen mit gekochtem Wasser zur Zubereitung mit.
  
- Manchmal dauert ein Ausflug länger als gedacht. Sorge daher immer dafür, dass auch du genügend Flüssigkeit und Energie zu dir nimmst und packe dir am besten eine Flasche Wasser und einen kleinen Snack ein.
  
- Ziehe dir selbst und deinem Kleinen wettergerechte Kleidung an. Mehrere Schichten sind immer eine gute Idee, falls das Wetter umschlägt und ein Wechseloberteil, falls etwas nass oder schmutzig wird. Denke auch an den Regenüberzug für den Kinderwagen und einen Regenschirm für dich.

- Babyhaut ist sehr empfindlich und muss daher bei Sonnenschein gut geschützt werden. Creme dafür dein Baby mit Sonnencreme ein, befestige den Sonnenschirm am Kinderwagen und setze deinem Kleinen gegebenenfalls einen Sonnenhut auf.
  
- Wenn du dein Baby lieber tragen möchtest oder ihr einen Weg mit Treppen oder Steigungen geht, nimm statt des Kinderwagens ein Tragetuch mit.
  
- Denke an eine Decke, falls ihr eine kleine Verschnaufspause einlegen möchtest. Ist dein Baby schon älter, packe zur Beschäftigung etwas Spielzeug ein oder befestige Rasseln an der Schnullerkette, deinem Tragetuch oder dem Kinderwagen.
  
- Ein guter Zeitpunkt, um aufzubrechen, ist kurz nach dem Füttern, da dein Baby gesättigt ist und sich somit ausruhen oder umschauen kann.
  
- Wenn du dich als neue Mutter alleine fühlst, [schau dir unsere Ideen für Aktivitäten mit deinem Baby an](#) <sup>[1]</sup>, bei denen du dich weniger einsam fühlen wirst.

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/0-6-monate/dein-baby-das-erste-mal-mit-rausnehmen>

#### **Links**

[1] <https://www.babyservice.de/node/3627687>