

# Checkliste: Erstausrüstung für Zwillinge (PDF)

---

 [liebe-leben-abenteuer.de/packlisten/erstausrustung-zwillinge-pdf/](https://liebe-leben-abenteuer.de/packlisten/erstausrustung-zwillinge-pdf/)

## Kleidung für Zwillinge

---

- ✓ 10–12 Bodys pro Kind (am besten Wickelbodys)
- ✓ 6–8 Strampler oder Schlafanzüge pro Kind
- ✓ 4–6 Paar Socken pro Kind
- ✓ 2–4 Mützen pro Kind
- ✓ 2–3 warme Jäckchen oder Overalls (je nach Jahreszeit)
- ✓ 4–6 Lätzchen pro Kind
- ✓ 2 Schlafsäcke pro Kind

## Babymöbel & Schlafplätze

---

- ✓ 1 großes Beistellbett oder 2 Babybetten
- ✓ 2 Matratzen mit passenden Spannbettlaken
- ✓ 2 Nestchen oder Lagerungskissen (optional)
- ✓ 2 leichte Babydecken oder Pucktücher
- ✓ 1 Babyphone mit zwei Sendern

## Stillen & Fläschchen

---

- ✓ 8–10 Fläschchen mit Saugern (bei Flaschenernährung)
- ✓ 1 Doppel-Milchpumpe (bei Bedarf)
- ✓ 2 Stillkissen (oder ein großes Zwilling-Stillkissen)
- ✓ 1 Flaschenwärmer (optional)
- ✓ 1 Sterilisator für Fläschchen
- ✓ 6–8 Spucktücher

## Wickeln & Pflege

---

- ✓ 1 große Wickelkommode mit viel Stauraum
- ✓ 2 Wickelunterlagen (eine für unterwegs)
- ✓ 1 Windeleimer mit guter Geruchsbindung
- ✓ Ca. 500 Windeln in Größe 1 (zum Start)
- ✓ Feuchttücher oder Waschlappen
- ✓ Wundschutzcreme
- ✓ 1 Babybadewanne oder Badeeimer
- ✓ 2 Kapuzenhandtücher
- ✓ 1 Baby-Nagelschere
- ✓ 1 Fieberthermometer

## Wickeltasche für unterwegs

---

- ✓ Eine große Wickeltasche oder ein Wickelrucksack
- ✓ Ersatzkleidung für beide Babys
- ✓ 6–8 Windeln pro Kind
- ✓ Feuchttücher
- ✓ Wundschutzcreme
- ✓ Mulltücher oder Spucktücher
- ✓ Fläschchen (falls nötig)
- ✓ Schnuller (falls genutzt)
- ✓ Kleine Spielzeuge

## **Kinderwagen & Transportmittel**

---

- ✓ 1 Zwillingskinderwagen (nebeneinander oder Tandem)
- ✓ 2 Babyschalen fürs Auto (mit Isofix-Station optional)
- ✓ 2 Babytragen oder Tragetücher
- ✓ 1 Regenverdeck und Sonnenschutz für den Kinderwagen
- ✓ 1 Fußsack oder warme Einlage für den Winter

## **Spielzeug & Beschäftigung**

---

- ✓ 1 große Krabbeldecke mit Spielbogen
- ✓ 2 Rasseln oder Greiflinge
- ✓ 2 Stoffbücher oder kleine Kuscheltiere
- ✓ 1 Spieluhr für beruhigende Geräusche

## **Notfallapotheke für Zwillinge**

---

- ✓ 1 Fieberthermometer (digital oder Ohrthermometer)
- ✓ 1 Nasensauger für verstopfte Nasen
- ✓ 1 Kochsalzlösung für die Nasenpflege
- ✓ 1 Beißring oder Zahnungsgel für die ersten Zähnen
- ✓ 1 Wund- und Heilsalbe für kleine Verletzungen
- ✓ 1 Kühlpad für Beulen oder Stöße
- ✓ 1 Babyfreundliches Schmerzmittel (nach Absprache mit dem Kinderarzt)
- ✓ 1 Mittel gegen Blähungen (z. B. Fencheltee oder Tropfen – nach Rücksprache)
- ✓ 1 Zeckenzange oder Pinzette
- ✓ Pflaster und sterile Kompressen für kleine Wunden
- ✓ Desinfektionsmittel für Babys (ohne Alkohol)
- ✓ Notrufnummern des Kinderarztes und der nächsten Kinderklinik

## **Organisation & Extras**

---

- ✓ 1 Tagebuch oder App zur Erfassung von Fütter- und Schlafzeiten
  - ✓ Eine gute Haushaltsplanung mit festen Routinen
-