



Ein Ratgeber für werdende Eltern

DIE MUST HAVES DER ERSTAUSSTATTUNG

praktisch
nachhaltig
ressourcenschonend

*aus meiner Erfahrung als Hebamme
und Mama*

Heb. Julia Cappelletto

Welcome to the Jungle!

Die meisten werdenden Eltern möchten sich so gut wie möglich auf die Geburt eines Babys vorbereiten, indem sie das "Nest" herrichten. Diese Vorbereitung, das Recherchieren und Einkaufen gehen ist auch eine Art, sich bewusst auf das Elternwerden einzulassen.

Dabei sind werdende Eltern (zusammen mit Haustierbesitzern) eine der lukrativsten Zielgruppen für die Industrie. Zahlreiche Websites und Geschäfte bieten teilweise sehr lange Listen von Dingen, die man unbedingt zur Geburt eines Babys anschaffen soll. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass nur ein Bruchteil davon sinnvoll ist.

Hier findet ihr ein Leitfaden zu den MUST HAVES für werdende Eltern inklusive nützliche Tipps für die Anschaffung. Der Leitfaden ist folgendermaßen aufgebaut:



Must haves: Diese Dinge braucht ihr ganz sicher bereits ab Tag 1, sie sind sozusagen die Basics, und die meisten davon werdet ihr eine lange Zeit benutzen. Es rentiert sich also, in die Anschaffung dieser Dinge Energie, Zeit und vielleicht auch Geld zu investieren.



Nice to have: Nicht unerlässlich, machen aber vielfach das Leben mit Baby leichter. Für die meisten Dinge aus dieser Kategorie könnt ihr euch aber auch etwas Zeit lassen.



"Daran könnt ihr später denken": erklärt sich von selbst



Unnütze Dinge: In diese Kategorie fallen Dinge, die aus meiner Erfahrung als Hebamme und Mutter entweder unpraktisch, nicht sinnvoll oder bedenklich sind

MUST HAVES:

 **Bekleidung:** Die Größe von Kinderbekleidung wird meist in cm gemessen, Gr50 entspricht also in etwa einem Neugeborenen. Nicht zu viel Bekleidungsstücke in Grm 50 kaufen, meist kann eine Größe nur 1-2 Monate oder gar nur Wochen getragen werden.

Achte bei der Qualität auf Natufasern, darin schwitzt das Baby weniger und die Gefahr der Überhitzung ist geringer. Gut sind Baumwolle, Bambus oder rz.B. Eukalyptus - Fasern, welche exyrem dehnbar und sehr kühlend wirken! Wir wissen, dass die Textilindustrie eine der verschmutzendsten weltweit ist - die eingesetzten Chemikalien gelangen nicht nur ins Grundwasser, sondern sind auch noch in großen Mengen auf neu gekaufter Ware vorhanden (besondwrs bei dunklen Farben)! Deshalb solltet ihr neue Bekleidung immer mehrmals vor dem ersten Gebrauch waschen.

Mein Tipp: Second Hand! Damit könnt ihr nicht nur sicher sein, dass der Stoff frei von Chemikalien ist, es spart auch Geld und schont die Ressourcen.

Was braucht ihr für den Anfang?

- Bodys langarm (mind 10, damit ihr nicht ständig waschen müsst). Sog. Flügelbodys sind praktischer als solche, die über den Kopf gezogen werden müssen.
- Strampler aus Baumwolle oder Oberteil und Hose (bei kleinen Babys eher ungeeignet, da sich das Oberteil ständig nach oben schiebt und Rücken und Bauch frei bleiben). Auch hier gilt: alles was sich unten öffnen lässt, ist praktischer beim Wickeln.
- Patschen, Socken
- dünnes Baumwollmützchen
- Jacke/Overall zum Rausgehen
- ev. Schlafsack
- je nach Jahreszeit: Ärmellose od. Kurzarm-Bodys, dünne Hemdchen, warme Mützen, Fellpatschen, warme Strampler oder dicke Overalls (Wollwalk oder wasserfestes Material)

Mein Tipp: Für alle saisonalen Kleidungsstücke gilt: kauft diese erst, wenn die Jahreszeit dann da ist: Ihr könnt unmöglich wissen, welche Kleidergröße euer Baby in 3-4 Monaten haben wird!



Windeln: In den ersten Monaten werden ihr ca 6-8 Mal täglich die Windeln wechseln, mit diesem Produkt werdet ihr also sehr viel zu tun haben! Windelgrößen richten sich nach Kg: Gr. 1 ist für Neugeborene geeignet (ca 2-4kg). Ihr habt grundsätzlich die Wahl zwischen herkömmlichen Wegwerfwindeln, kompostierbaren oder nachhaltigen Produkten und Stoffwindeln.

Mein Tipp: macht euch hier keinen Stress. Zwei Packungen Windeln in Gr. 1 zuhause zu haben, ist sicher kein Fehler. Wenn euch die Vorstellung der Stoffwindeln gefällt, leiht euch bei den Stoffwindelberaterinnen oder Hebammen ein Testpaket aus- dann seht ihr, ob das was für euch ist und vor allem, welche verschiedenen Systeme und Modelle es gibt. Auch wenn das nicht gleich ab Geburt ist- ein Baby muss man nicht an Stoffwindeln "gewöhnen".



"Trageirgendwas": Wie ihr in der Geburtsvorbereitung sicher mitbekommen werdet, verbringen Babys sehr viel Zeit im Körperkontakt. Das Tragen ist also weder Verwöhnen, noch Ideologie- es ist uns schlichtweg angeboren. Aus diesem Grund haben sich Eltern rund um den Erdball verschiedene Methoden überlegt, wie man den Nachwuchs am Körper tragen kann und trotzdem die Hände frei hat. Etwas vom Sinnvollsten und Praktischsten ist also, sich bereits vor der Geburt des Babys eine Tragevorrichtung anzuschaffen. Ob das nun Tragetuch oder Tragehilfe ist, ist zunächst gar nicht soooo wichtig. *Mein Tipp:* Vielleicht habt ihr jemanden, der euch die ersten zwei Monate ein Tragetuch (das passt nämlich auch für Neugeborene) leiht, oder ihr kauft ein Günstiges vom Flohmarkt. Auch wenn die Farbe vielleicht nicht der letzte Schrei ist, so seid ihr zumindest für die erste Zeit gerüstet. Wenn ihr eingespielt seid und etwas Ruhe einkehrt, dann leistet euch eine Trageberatung bei einer Fachfrau. Diese hat viele verschiedene Tragesysteme, die ihr mit dem Baby ausprobieren könnt, so findet ihr euren Favoriten und könnt diesen dann anschaffen. Tragehilfen kosten zwar nicht so viel wie ein Kinderwagen, ein paar Hundert Euro seid ihr aber dennoch los. Und während ein Tragetuch für alle Babys jeglichen Alters passt, ist eine Tragehilfe wie ein Schuh- sie muss genau zu eurer Statur und der des Babys passen.

MUST HAVES:

 **Autositz:** Darum kommt keiner herum, der auch nur manchmal mit dem Auto fährt. Beim Kauf von gebrauchten Autositzen sollte darauf geachtet werden, dass dieser unfallfrei ist. Kindersitze werden ebenfalls in Kg eingeteilt: "Gruppe 1" ist für Babys bis 9 kg Körpergewicht geeignet. Das Baby sollte übrigens so lange wie möglich gegen die Fahrtrichtung sitzen, das ist am sichersten. Ausschlaggebend für die Sicherheit ist auch die Handhabung und Einstellung der Gurte (hier passieren oft Fehler!). Für den Sommer sind dünne Frotteebezüge für den Kindersitz sinnvoll- die originalen sind meist aus Kunstfaser und Babys schwitzen darin oft. Ihr könnt aber auch ein dünnes Handtuch einlegen. Seit ein paar Jahren sind in Italien sog. Vorrichtungen "gegen das Verlassen" ("antiabbandono") gesetzlich Pflicht, und zwar bei Kindern bis zu 4 Jahren. Diese können entweder im Sitz bereits integriert sein, oder aber ein bereits vorhandener Sitz kann durch eine dünne "Matte" aufgerüstet werden.

 **Digitaler Fiebermesser:** Falls ihr noch keinen daheim habt, eine gute Gelegenheit sich einen anzuschaffen. Es reicht ein einfacher, digitaler Fiebermesser, dieser muss nicht extra für Babys sein. Die Temperatur wird im After (dabei 0,5° C abziehen!), unter der Achsel oder im Ohr gemessen. Ohrthermometer sind genau, aber nur wenn man sie richtig benutzt (siehe Gebrauchsanweisung!). Sie haben den Vorteil, dass sie auch beim schlafenden Kind benutzt werden können. Thermometer für die Stirn sind viel zu ungenau und deshalb nicht empfehlenswert.

NICE TO HAVE

 **Stillkissen:** Natürlich tun es auch mehrere Kissen! Ein Stillkissen ist aber bereits in der Schwangerschaft beim Schlafen praktisch, bei Stillen sowieso, ihr könnt damit eine "Barriere" im Bett bauen damit das Baby nicht hinausfällt (nur solange es sich noch nicht dreht!), größere Babyes mögen oft ein "Nestchen" und viele Kinder (und Erwachsene) benutzten es lange zum Schlafen. Also eine Investition, die sich eventuell auszahlt.



Mein Tipp: Ich empfehle ein großes, formbares Kissen statt den kleinen, vorgeformten, weil diese vielseitig einsetzbar sind (siehe oben). Als Füllung am Besten die Kunststoffkugelchen (leichter zu reinigen) oder Spelz (natürliches Material, aber Achtung vor Schimmel, raschelt lauter). Ein zweiter Überzug (besser keine ganz hellen Farben), damit einer gewaschen werden kann, ist sicher praktisch.



Spucktücher: DER Allrounder! Ursprünglich Windeltücher, sind sie preisgünstig, unkaputtbar, trocknen schnell und sind vielseitig einsetzbar: als Lätzchen, um elterliche Schultern vor Babyspucke zu schützen, zum Zudecken beim Stillen, als Sonnensegel, Wickelunterlage, als Stoffwindel, zum Abputzen, Abtrocknen, Einwickeln, und zu guter Letzt zum Fester putzen. Am besten nicht zu großes Format wählen (weil unpraktisch).



Zinksalbe: kein echtes Must have, aber früher oder später wird auch dieses Baby einen roten Po haben. Und dann ist Zinksalbe, gleich nach Muttermilch, das Beste: eine dünne Schicht auf die offene Stelle, solange bis alles abgeheilt ist. Braucht ihr nur, wenn die Haut wund ist! Vom früheren Zukleistern ist man abgekommen - Zink bildet eine wasserabweisende Schicht, lässt die Haut aber auch nicht atmen! Ob ihr lieber die aus der Apotheke, die Biosalbe oder die Traditionscreme aus der blauen Dose nehmt, ist euch überlassen (kontrolliert ggf. den Zinkgehalt - je mehr, desto mehr Schutz, aber auch desto weniger Luft an die Haut).

MÖBELSTÜCKE - NICE TO HAVE

Warum stehen diese drei Klassiker der Erstausrüstung nicht unter den Must Haves? Weils sie in Wirklichkeit gar nicht sooo unerlässlich sind- und ihr werden auch gleich erfahren, warum!



Wickelplatz: Braucht ihr wirklich ein eigenes Möbelstück als Wickeltisch? Bedenkt, dass dies meist viel kostet, viel Platz braucht und in ein paar Jahren wahrscheinlich eher im Weg steht.... Es gibt auch einfache Auflagen, die man auf bestehende Möbelstücke drauflegen kann (z.B. auf die Waschmaschine).





Mein Tipp: Ein Wickelort in der Nähe eines Waschbeckens ist praktisch, dann könnt ihr das Baby gleich abwaschen. Eine breite Auflage mit höheren "Wänden" mindert das Risiko, dass das Baby herabstürzen könnte (immer eine Hand beim Baby lassen!). Gut, wenn alle Utensilien griffbereit sind. Der Wickelplatz sollte besonders im Winter an einem warmen Ort sein: Babys lieben Wärme beim Ausziehen. Es ist nicht so, dass sie sich andernfalls gleich erkälten, aber manche weinen und jammern, wenn sie kühle Luft spüren. Notfalls tut es natürlich auch ein Handtuch auf der Couch, dem Bett oder dem Tisch....



Schlafplatz: Bedenkt, dass die allermeisten Babys nachts viel und lange eure körperliche Nähe suchen, und dann oft auch länger und besser schlafen. Für eine sichere Schlafumgebung empfiehlt die WHO für Babys bis zu 1 Jahr, im Zimmer der Eltern zu schlafen. Dies kann ein Gitterbett, eine Wiege, ein Stubenwagen, ein Beistellbett oder auch das Elternbett sein (dies ist, mit wenigen Ausnahmen, nicht gefährlich für das Baby).

Mein Tipp: Bleibt bei der Wahl des Schlafortes flexibel: Ihr wisst noch nicht, wie und ob das Baby im angeschafften Bettchen schlafen wird! Ich rate von Beistellbettchen ab- die Idee ist zwar nett, für viele Kinder ist das aber schon zu weit weg von Mama und Papa, und ein schlafendes Kind "verschieben" klappt meist auch nicht. Die Folge ist, dass das Beistellbett eine wunderbare Ablage für Wäsche, Zeitschrift, Handy und Spucktuch wird, aber das Baby eher selten drin schläft. Außerdem sind manche Modelle sehr klein und ohnehin nur für die ersten Monate gedacht. Ein Gitterbett, bei dem eine Seite abmontiert werden kann und die Höhe verstellbar ist, ist eine bessere Idee- dieses Bett wird euch vielleicht einige Jahre begleiten und in der ersten Zeit (z.B. im ersten Jahr) könnt ihr es einfach ans Elternbett dranstellen (je älter Babys werden desto "unabhängiger" werden sie auch beim Schlafen). Später könnt ihr es je nach Bedarf verschieben bzw. ins Kinderzimmer stellen. Eine Wiege oder ein Stubenwagen können funktionieren, oder auch nicht - wenn es also nicht gerade das Erbstück aus 5. Generation ist, würde ich vom Kauf eines solchen Möbelstücks eher absehen...





Kinderwagen: meist das Erste, was sich werdende Eltern anschaffen. Manche sollen dafür sogar länger als für den Autokauf gebraucht haben.... Bedenkt, dass nicht alle Neugeborene gerne im Kinderwagen liegen, weil sie Körperkontakt brauchen und der Abstand zwischen Kinderwagen und schiebendem Elternteil bereits zu groß ist.... Wenn das gewünschte Modell also zur Geburt noch nicht geliefert wurde, keine Sorge- solange ihr ein Tragedings (siehe oben) zu Hause habt! Je größer Babys werden, desto praktischer wird jedoch ein Kinderwagen- besonders wenn Babys sitzen können, fahren die meisten gerne darin. Da ihr ihn vermutlich mehrere Jahre nutzen werdet, sollte er nicht nur schick, sondern vor allem praktisch sein.

Mein Tipp: Stellt euch folgende Fragen:

- Ist er leicht zusammenzuklappen?
- leicht zu heben?
- einfach zu reinigen?
- hat er Stauraum/Fächer?
- passt er in euer Auto?
- Luftbereifung und Vollgummireifen haben jeweils vor und Nachteile - bedenkt das Terrain, auf dem ihr hauptsächlich unterwegs sein werdet
- Er sollte wendig und leicht sein, wenn ihr ihn besonders in der Stadt benutzt
- hingegen stabil und gefedert, wenn ihr viel Outdoor unterwegs seid.

Wie bei den meisten Anschaffungen lege ich euch hier den großen "Gebrauchtmarkt" ans Herz. Hier ersteigert man häufig Modelle in bestem Zustand um die Hälfte des Neupreises.

DARAN KÖNNT IHR SPÄTER DENKEN:

 **Hochstuhl:** Braucht das Baby frühestens in fünf Monaten. Praktisch sind Modelle, die "mitwachsen". Manche haben Aufsätze mit Babywippen, siehe dazu weiter unten...

 **Mandelöl:** eignet sich für Babys, die sehr trockene Haut haben, für die Babymassage oder auch für Mamas Bauch.

 **Schnuller:** Eure Hebamme hat euch sicher erklärt, dass bei gestillten Babys mit dem Schnuller mind. 1 Monat gewartet werden sollte. Danach ist es eine Entscheidung der Eltern (und das Baby redet auch noch ein Wörtchen mit). Wenn ihr einen Schnuller einsetzt, dann sollte das Teil, das im Mund landet so klein wie möglich sein (es muss auch nicht "mitwachsen"- bleibt immer bei der Neugeborenenengröße!). Außerdem sollte die "Ablagefläche", wo die Kauleisten aufeinandertreffen, so dünn wie möglich sein. Der Schnuller darf wie eine Medizin eingesetzt werden- nur wenn es braucht, solange es braucht. Diese Grundregeln senken das Risiko für eine Verformung des Kiefers.

 **Lätzchen:** brauchen Babys manchmal, wenn sie beim Zahnen viel Speicheln. Beim Füttern oder Stillen tut es auch ein Spucktuch. Erst wenn Babys anfangen, Beikost zu essen, schützt ein Lätzchen die Kleidung. Dabei wäre allerdings ein Ganzkörperlätzchen das Praktischste...

 **Milchhandpumpe und Fläschchen:** Wenn euer Baby gestillt wird, braucht ihr euch keine Pumpe oder Fläschchen anzuschaffen. Sollte das anfangs notwendig sein, um das Baby zuzufüttern bzw. die Milchproduktion zu stimulieren, könnt ihr ein elektrisches Doppelpumpset in der Apotheke ausleihen, solange ihr es benötigt. Später, wenn sich das Stillen eingependelt hat, möchten aber manche Mamis gerne abpumpen, weil sie z.B. arbeiten, ausgehen, shoppen oder wellnessen- oder was auch immer die Mutter machen möchte! Dann verschafft eine Handpumpe sehr viel Unabhängigkeit des Baby von der stillenden Mutter und umgekehrt. Meist braucht es dazu lediglich eine kleine Handpumpe. Wenn die Mutter regelmäßig abpumpt, z.B. weil sie arbeitet, kann ein elektrisches Doppelpumpset praktisch sein. Mittlerweile gibt es kleine, flache Modelle die in den BH passen.

 **Nasensauger:** Die einen schören darauf, die anderen hassen ihn. Babys unter 6 Monaten sind eher selten krank und auch nicht verkühlt. Wenn das Näschen dann mal verstopft ist, hilft am besten Spülen mit ein paar Tropfen Muttermilch oder Kochsalzlösung. Eventuell kann die Nase mit einem Zipfel eines Tschentuches ausgeputzt werden. Manche Eltern finden aber einen Nasensauger sehr praktisch.

UNNÜTZE - ÜBERFLÜSSIGE DINGE:

 **Pflegeprodukte:** Seifen, Shampoos, Lotionen, Badezusätze für Babys kann man haben, muss man aber nicht. Im Prinzip braucht Babyhaut nur Wasser, ein Zinksalbe bei wundem Po und eventuell Mandelöl. Bei Zusätzen, Parfums und Konservierungsstoffen darf man gerne sparen, besonders bei empfindlicher Haut. Hier ist es eine gute Übung, die Zutatenliste durchzulesen. Zu lang oder voller Begriffe, die ihr nicht kennt? Besser weglassen. Babypuder wird übrigens überhaupt nicht mehr verwendet: Er trocknet die Haut stark aus, außerdem wurden in einem beliebten Babypuder (gut duftend, in einer grünen Dose) krebserregende Stoffe gefunden- das Produkt ist seitdem für Babys nicht empfohlen.

 **Feuchttücher:** Zugegeben: Unterwegs sind sie echt praktisch. Zu Hause aber könnt ihr getrost darauf verzichten. Abgesehen von den vielen Zutaten (siehe oben), welche nicht abgewaschen werden, sind sie teuer und verursachen jede Menge Müll. Man findet im Netz übrigens allerlei Rezepte, um ökologische Feuchttücher selbst herzustellen.

 **Spezielle Waschmittel, Reinigungsmittel und Desinfektionsmittel:** sind völlig unnütz! Erstens brauchen Babys diese einfach nicht (wenig Waschmittel verwenden bzw. gut nachspülen ist eine gute Idee), zweitens sind Desinfektionsmittel für Kleidung, Gegenstände und Oberflächen sogar schädlich! Diese sind sehr belastend für die Umwelt und Kinder, die in einer zu "sterilen" Umgebung aufwachsen, haben ein höheres Allergierisiko!

 **Babybadewanne** Noch so ein Teil, was meistens ungebraucht herum steht. Ein großes Waschbecken, ein Wäscheschaffl oder - noch besser- mit Papa oder Mama in die Badewanne!

 **Nagelfeile für Babys, Kämme und Bürsten:** Wer mal Babynägel gesehen hat, kann nur lachen- diese sind so weich, dass da niemand an eine Feile denkt. Eine (eventuell abgerundete) Nagelschere oder noch praktischer ein Nagleclips sind absolut ausreichend. Und weil Babys meist wenig bis gar keine Haare haben, erübrigt sich auch das kämmen und frisieren für sehr laaaange Zeit!

 **Babyphone, Babymonitor, Angel Care:** eher später notwendig und auch nur, wenn ihr zB. zwei Stockwerke bewohnt oder häufig im Garten seid. Nicht alle Modelle sind zuverlässig und nicht alle Wände sind "durchlässig". Mittlerweile gibt es Apps, die zuverlässiger sind und mit 2 Handys funktionieren. Babymonitore sind völlig überflüssig- wir müssen nicht in Echtzeit wissen, wie viel Prozent Luftfeuchtigkeit beim Baby im Zimmer sind. Wir müssen auch nicht jeden Zappler im Schlaf beobachten.

Gänzlich abzuraten ist von "Angel Care"- eine Matte, unter das schlafende Kind gelegt, soll die Atembewegungen beobachten und bei Ausbleiben Alarm schlagen. Abgesehen davon, dass das Gerät nicht zuverlässig funktioniert, schürt es nur Ängste und Sorgen!

 **Krabbeldecke, Spielbogen ("Palestrine"), Babywippen und Spielzeug im Allgemeinen:** Man kann sich noch so sehr dagegen wehren- irgendwann endet jede Familienwohnung mit Spielzeug zugemüllt. Habt also keine Eile damit, Spielsachen anzuschaffen oder euch welche schenken zu lassen. Babys lieben ohnehin Alltagsdinge am meisten. Schlüsselbund, Kochlöffel, Raschelpapier- alles viel interessanter als buntes, blinkendes und singendes Spielzeug. Das selbe gilt für Spielbögen. Bis Babys an "Spielzeug" Interesse zeigen, dauert es übrigens ein paar Monate. Davor sind sie hauptsächlich von Gesichtern und den eigenen Händchen begeistert. Krabbeldecken sind nur solange praktisch, wie Babys nicht vom Fleck kommen. Danach sind Babys nie auf der Decke sondern stets daneben. Und davor tut es jegliche gefaltete Decke auch. Babywippen werden meiner Erfahrung nach überschätzt. Die Vorstellung, dass das Baby darin friedlich und fröhlich ist, während man duscht, isst oder sonstige primäre Bedürfnisse erfüllt, wird meist recht schnell von der Realität zerstört. Babys sind Traglinge und deshalb meist eher unglücklich, wenn sie alleine irgendwo abgelegt werden (egal wo). Deshalb ist das Trageirgednwas ja so praktisch- außer halt beim duschen....



Milchpulver wenn Mama stillen möchte: Milchpulver kann man im Notfall zu jeder Tages- und Nachtzeit besorgen. Sich im Voraus Milchpulver zu Hause halten wäre fast so, als würde man sich Krücken kaufen, falls man sich mal den Fuß bricht! Der Effekt ist hauptsächlich ein psychologischer: "Es könnte ja nicht klappen"...

Ihr seht, die unverzichtbaren Dinge halten sich in Grenzen. Alles was Babys brauchen, habt ihr ohnehin dabei: Einen Körper zum Kuscheln und Muttermilch zum wachsen und gedeihen.♡

Abschließend hier noch mein

KLEINES 1x1 DER NACHHALTIGKEIT:

Bei jeder Anschaffung darf man sich grundsätzlich folgende Fragen stellen:

- Brauche ich das wirklich?
- Brauche ich es JETZT?
- Kann ich es ausleihen?
- Kann ich es gebraucht kaufen?
- Ist mein Einkauf nachhaltig?

Ich hoffe dieser Ratgeber hat euch nützliche Inputs und Denkanstöße gegeben, um mit Konsum bewusster umzugehen und euch aufs Wesentliche zu konzentrieren: Euer Baby braucht in erster Linie Bezugspersonen, welche verlässlich und liebevoll auf ihre oder seine Bedürfnisse eingehen- der Rest (und es ist gut, sich das immer wieder vor Augen zu führen)- ist weltweit gesehen Luxus!

Ich wünsche euch alles Beste!
Hebamme Julia