

Schwangerschaft und Geburt

Checkliste

Für die Geburt

- Ist der Geburtsort des Babys ausgewählt (Klinik, Geburtshaus, etc.)? Bist du dort angemeldet?
- Falls das Kind zu Hause zur Welt kommen soll: Ist für eine Hausgeburt alles Nötige vorbereitet?
- Hast du entschieden, wie du zum Geburtsort kommst? Gibt es jemanden, der dich fahren kann oder nimmst du ein Taxi? Schnell die Rufnummer einspeichern!

Für die Zeit nach der Geburt

- Ist die Kliniktasche gepackt?
- Sind Geschwisterkinder vorhanden? Ist geklärt, wer sich während der Geburt um diese kümmert?
- Ist gegebenenfalls geklärt, wer in deiner Abwesenheit Haustiere betreut?
- Hast du alle wichtigen Nummern von Personen, die du über die Geburt informieren musst, im Telefon gespeichert?

- Hast du eine Nachsorge-Hebamme für Hausbesuche nach der Geburt?
- Hast du eine vollständige Erstausrüstung für dein Baby?
- Ist Elterngeld beantragt? Steht dir Mutterschaftsgeld zu, wenn ja: hast du es beantragt?
- Hast du dich bei der Krankenkasse erkundigt, wie das Kind nach der Geburt versichert werden kann?
- Ist entschieden, wie ihr die Elternzeit aufteilen wollt, bzw. hast du mit deinem Arbeitgeber über die geplante Elternzeit gesprochen?
- Kann dein Partner nach der Geburt Urlaub nehmen?
- Liegen alle nötigen Unterlagen für die Anmeldung des Kindes nach der Geburt bereit?
- Hast du alles eingekauft, was ihr in den ersten Tagen zuhause braucht? Wichtig wären ausreichend Vorräte an Lebensmitteln und Getränken, Binden für den Wochenfluss, Stilleinlagen, Windeln und Pflegeutensilien für dein Baby.
- Hast du dich für einen Geburtsvorbereitungs- und einen Rückbildungskurs angemeldet?