

Checkliste: Startklar für die Geburt?

Hektik kurz vor der Geburt lässt sich vermeiden, wenn alles Wichtige rechtzeitig organisiert oder bereitgelegt wird. Unsere Checkliste möchte Ihnen dabei helfen, nichts zu vergessen.



- Haben Sie den **Geburtsort** ausgewählt? Sind Sie dort angemeldet?
.....
- Falls das Kind zu Hause zur Welt kommen soll: Ist alles Nötige für die **Hausgeburt** vorbereitet?
.....
- Wenn Sie eine Behinderung oder gesundheitliche Einschränkung haben: Ist mit den Ärztinnen und Ärzten in der Klinik geklärt, welche besonderen Bedarfe Sie während und nach der Geburt haben?
.....
- Wenn Sie regelmäßig **Medikamente** einnehmen müssen: Haben Sie mit Ihrem behandelnden Arzt/Ärztin besprochen, ob Sie stillen können bzw. was beim Stillen zu beachten ist?
.....
- Haben Sie entschieden, wer bei der Geburt mit dabei sein soll?
.....
- Steht die **Klinktasche** bereit?
.....
- Haben Sie geklärt, wer sich während der Geburt um die **Geschwisterkinder** kümmert?
.....
- Sind die wichtigsten **Telefonnummern** im Handy abgespeichert und/oder griffbereit (zum Beispiel als Merktzettel am Flurspiegel)?
 - › Klinik oder Geburtshaus bzw. Hebamme (Hausgeburt)
 - › Taxizentrale
 - › Begleitperson (auch Mobil- und Arbeitsnummer)
 - › Person, die sich in Ihrer Abwesenheit um die Geschwisterkinder kümmert
 - › Frauenärztin oder Frauenarzt
 - › Personen, die Sie über die Geburt informieren möchten.....
- Haben Sie eine **Nachsorge-Hebamme** für Hausbesuche nach der Geburt?
.....
- Ist die **Erstausrüstung für das Baby** vollständig?
.....
- Ist das **Mutterschaftsgeld** beantragt?
.....
- Haben Sie mit dem Arbeitgeber über eine geplante **Elternzeit** gesprochen (das betrifft Mutter und Vater)?
.....

- Liegen alle nötigen Unterlagen für die **Anmeldung des Kindes nach der Geburt** bereit?
.....
- Besteht Anspruch auf eine **Haushaltshilfe** für die erste Zeit nach der Geburt?
Wenn ja, ist der Antrag gestellt?
.....
- Kann Ihr Partner nach der Geburt **Urlaub nehmen**?
.....
- Welche Freunde und/oder Angehörigen können Sie in der ersten Zeit nach der Geburt in Haushalt und Familie unterstützen?
.....
- Wenn Sie eine Behinderung oder chronische Krankheit haben: Welche Unterstützung benötigen Sie bei der Betreuung und Versorgung des Neugeborenen? Haben Sie die nötige personelle Hilfe organisiert? Besteht die Möglichkeit, bei öffentlichen Trägern **Elternassistenz** zu beantragen? Möglicher Ansprechpartner zu dieser Frage ist der Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern (www.behinderte-eltern.de)
.....
- Sinnvolle **Besorgungen für die ersten Tage** nach der Geburt: ausreichend Vorräte an Lebensmitteln und Getränken, Binden für den Wochenfluss, Stilleinlagen, Windeln und Pflegeutensilien für das Neugeborene
.....