

Schwangerschaft

- Hebamme kontaktieren (so früh wie möglich)
- Anmeldung zum Geburtsvorbereitungskurs (evtl. Säuglingspflegekurs, etc.)
- Anmeldung zur Geburt im Geburtshaus oder bei der Hausgeburtshebamme (so früh wie möglich, Plätze sind begrenzt)
- Anmeldung zur Geburt in der Wunschklinik (ca. 34./35. Schwangerschaftswoche)
- Kliniktasche packen (Inhalt siehe unten)
- Geburtsurkunde von Vater und Mutter beantragen (ausländische Urkunden mit Übersetzung)
- Heiratsurkunde, falls vorhanden, griffbereit haben
- Vaterschaftsanerkennung und gemeinsames Sorgerecht im Jugendamt beantragen
- Urlaub nach der Geburt beantragen für den Kindsvater
- Kinderarzt kontaktieren (evtl. vor der Geburt, insbesondere bei außerklinischer Geburt, U2 findet am 3.-10. Lebenstag statt, U3 in der 4.-6. Lebenswoche)
- Bescheinigung von Hebamme oder Gynäkologen mit dem errechneten Geburtstermin bei der Krankenkasse einreichen
- Ggfs. Antrag auf Haushaltshilfe ausfüllen (bei der Krankenkasse informieren)
- Anmeldeformular für die Krankenversicherung des Kindes zusenden lassen
- Antrag auf Mutterschaftsgeld beim Arbeitgeber stellen
- Erziehungsurlaub bis zu einer Woche nach der Geburt schriftlich anmelden

Klinik- oder Geburtshautasche

- Mutterpass, Krankenversicherungskarte, Personalausweis, Einweisungsschein (nur in der Klinik)
- Bademantel, Handtücher
- Hausschuhe und warme Socken (kalte Füße = Wehenbremse)
- Binden (meistens vorhanden, bitte vorab informieren, ansonsten z.B. Pelzy Protect vom Rossmann)
- Lippenbalsam
- Snacks zur Stärkung unter der Geburt (Kekse, Traubenzucker, Cola, Obst, Riegel, etc.)
- Wechselklamotten für sie und ihren Mann (für unter der Geburt und für evtl. stationären Aufenthalt)
- Kontaktlinsen Aufbewahrung (sie sollten keine Kontaktlinsen unter der Geburt tragen)
- Kleidung für ihr Kind – nur für die Heimreise, in der Klinik wird Babykleidung gestellt (1x Langarm-Body, 1x Strumpfhose, Söckchen, 1x dünne und 1x dicke Baumwoll-Mütze, 1x Pullover, 1x Hose, 1x Decke)
- Waschutensilien (Zahnbürste, Haargummi, Haarbürste, Waschgel, Deo)
- Duftöle, Massageöle, CDs, Musik, Kopfhörer, Bücher, Zeitschriften (Ablenkung ist unter der Geburt sehr wichtig, außerdem sollen Sie sich wohl fühlen)
- Fotoapparat
- Evtl. Still-BH und Stilleinlagen
- Einmalunterhosen (Netzhöschen, erhältlich in der Apotheke oder in der Drogerie) oder weite, bequeme Unterhosen
- Dokumente zur Anmeldung des Kindes
- Beutel für Schmutzwäsche
- Babysitz fürs Auto

- Gefäß für die Plazenta (falls Sie sie mitnehmen möchten)
- Telefonliste (Eltern, Freunde, Krankenhaus, Hebamme, Kinderarzt, Frauenarzt, Krankenwagen)

Wochenbett

- Beim Standesamt die gewünschte Anzahl (mindestens 4x) der Geburtsurkunden beantragen
- Standesamt: Die Geburt Ihres Kindes muss innerhalb von sieben Werktagen beim zuständigen Standesamt gemeldet werden. Für die Anmeldung im Standesamt benötigen Sie die Geburtsbescheinigung der Entbindungsklinik oder Hebamme. Bei Unverheirateten gilt, dass die Vaterschaftsanerkennung vorliegen muss (kann schon in der Schwangerschaft beim zuständigen Jugendamt – kostenlos – angemeldet werden), damit nach telefonischer Vereinbarung auch eine Vollmacht zur Abholung der Geburtsurkunde ausreicht.
- Elterngeld beantragen (möglichst schnell nach Erhalt der Geburtsurkunden vom Standesamt, Antrag als PDF im Internet herunterzuladen)
- Kind bei der Krankenversicherung anmelden
- Kind beim Einwohnermeldeamt anmelden
- Rentenversicherung kontaktieren und über den Erziehungsurlaub informieren
- Kindergeld beantragen (Familienkasse)
- Anmeldung zum Rückbildungskurs (frühestens 6 – 8 Wochen nach der Geburt)

Zu Hause

- Ein normales Fieberthermometer (kein Stirn- oder Ohrthermometer)
- Mindestens 10x Spucktücher
- Falls Sie nicht Stillen: PRE-Nahrung (keine 1er oder 2er oder 3er Nahrung)
- Evtl. waschbare Stilleinlagen (aus Woll-Seide)
- Evtl. Einmalunterlagen oder Wickelunterlagen (erhältlich in der Drogerie)
- Oliven-, Calendula-, oder Mandelöl
- Waschlappen (Einmalwaschlappen oder selbst geschnittene, waschbare aus einem alten Handtuch)
- Ein Päckchen Feuchttücher (möglichst Öltücher, haben etwas weniger Zusatzstoffe)
- Windeln Größe 1, zwei bis drei Packungen (nicht zu viele, kann man besser nachkaufen, Kinder wachsen dann doch schneller als man denkt), oder Stoffwindeln (bitte kontaktieren Sie mich direkt, wenn Sie dazu Fragen haben)
- Wärmelampe
- Quark und Retterspitz (äußerliche Tinktur, in der Apotheke erhältlich) für die Brust
- Heilwolle, Wollwachs, schwarzer Tee für wunde Brustwarzen
- Babybadewanne oder Badeeimer
- Evtl. Tragetuch oder Tragerucksack
- Zum Pucken reicht ein normales Spucktuch oder eine Wolldecke für Kinder
- Zum Baden reicht ein normales Handtuch, es muss kein Babyhandtuch sein
- Evtl. Schnuller besorgen (Goldi-Naturkautschukschnuller)

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern stellt nur eine unverbindliche Empfehlung dar.

