

## Checkliste: Geburtsvorbereitung

Diese Liste soll Ihnen bei den Erledigungen vor der Geburt helfen. Sie gibt einen ersten Überblick und kann von Ihnen beliebig erweitert werden.

### Vor der Geburt

- Informieren Sie Ihren Arbeitgeber und die Krankenkasse über die Schwangerschaft.
- Gehen sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen und führen Sie Ihren Mutterpass zur Sicherheit immer mit sich.
- Informieren Sie sich rechtzeitig (ca. im 6 Monat) über die Möglichkeiten der Stammzelleneinlagerung und schicken sie Vertrag und Formulare unterschrieben an eticur).
- Besichtigen ca. 3 Monate vor dem Geburtstermin die für die Geburt in Frage kommenden Einrichtungen.
- Suchen Sie sich einen Geburtsvorbereitungskurs heraus und melden Sie sich zur Schwangerschaftsmitte (aber nicht später als die 26. SSWoche) dazu an. Kurse werden von Hebammen, Krankenhäusern, Geburtshäusern, Volkshochschulen etc. angeboten.
- Suchen Sie eine Hebamme für die Nachsorge. Fragen sie z.B. im Krankenhaus oder Bekanntenkreis nach.
- Suchen Sie mit Ihrem Partner einen passenden Namen für das Kind aus. Namensvorschläge für Jungen und Mädchen finden Sie auf unserer Homepage.
- Stellen Sie kurz vor Beginn des Mutterschutzes bei der Krankenkasse einen Antrag auf Mutterschaftsgeld und ggfs. beim zuständigen Standesamt einen Antrag auf Elterngeld.
- Besorgen Sie die Anträge für Kindergeld und Erziehungsgeld, damit diese nach der Geburt gleich abgeschickt werden können.
- Besorgen Sie rechtzeitig alles Notwendige für die Kliniktasche (s. auch Checkliste Kliniktasche) und stellen Sie diese gepackt bereit. Stellen Sie das Entnahmeset von eticur) daneben, damit Sie es nicht vergessen.

### Aufenthalt in der Klinik

- Wie ist die Ausstattung der Kreißsäle? Gibt es Entspannungsbadewanne, Gebärhocker, Hängetücher, rundes Gebärbett, Seile, Aromaöle, Massageöle, CD-Player?
- Wie viele Personen dürfen bei der Geburt dabei sein? Kann der Partner über Nacht bleiben?
- Gibt es ein spezielles Vorzimmer für die Frauen, die noch nicht in den Kreißsaal müssen?
- Wie viele Personen sind bei der Geburt mit dabei? Wie ist ihre Qualifikation? Ist ein Facharzt im Haus? Wird man von einer Hebamme betreut oder kann es sein, dass die Betreuung wechselt? Kann man seine eigene Hebamme mitbringen?
- Gibt es in der Nähe eine Notversorgungseinrichtung für Neugeborene?
- Welche Möglichkeiten der Schmerzlinderung gibt es?
- Wie wird beim Kaiserschnitt verfahren?
- Was passiert bei Komplikationen?
- Wird das Stillen unterstützt? Gibt es ein Stillzimmer?
- Ist Rooming-In möglich? Kann das Baby trotz Rooming-In abgegeben werden?
- Gibt es feste Essenszeiten oder Büffets?
- Haben die Zimmer ein eigenes Bad?
- Besteht die Möglichkeit die U2 (nach einer Woche) noch im Krankenhaus durchführen zu lassen?
- Was muss ich mitbringen? (Häufig werden Massageöle, Binden, Einmalstlps Handtücher etc. gestellt.)
- Wie weit ist der Weg in das nächste Krankenhaus/ Kinderklinik? (Wichtig bei Hausgeburten)