

## **Checkliste für ein geborgenes Wochenbett**

### **Leitfaden für werdende Eltern**

#### **Vorbereitungen fürs Wochenbett vor der Geburt:**

- Nachsorgehebamme finden!
- Essen vorkochen und einfrieren, Vorräte einkaufen
- Zutaten für Wochenbettkraftsuppe besorgen
- Milchbildungskekse backen
- Biokisten-Lieferservice recherchieren
- mit Familie/Freunden absprechen: Wer kann im Wochenbett unterstützen durch kochen/aufräumen/mit großen Kindern spielen
- Geschwisterkinder auf Geburt vorbereiten, ggf. Still-Schatzkiste zusammen stellen
- Erkundigung beim Frauenarzt nach Rezept für Haushaltshilfe nach der Geburt
- Beistellbett besorgen
- Überlegen: Was will ich mit der Plazenta machen?
- bei Bedarf: Set für Plazenta-Nosoden bestellen (Apotheke/Internet)
- bei Haustieren: Versorgung für die Geburt/Wochenbettzeit organisieren (wer geht mit dem Hund raus etc.)
- Kinderarzt finden für die U2 (am besten einen, der auch nach Hause kommt)

#### **Vor der Geburt zu erledigender Papierkram:**

- Lohnsteuerklasse wechseln
- Vaterschaftsanerkennung
- Adresse + Öffnungszeiten des Standesamtes des wahrscheinlichen Geburtsortes heraus suchen (bei Geburtshaus- oder Hausgeburt)
- Antrag auf Familienversicherung bei der Krankenkasse anfordern
- Antrag auf Haushaltshilfe bei der Krankenkasse anfordern, recherchieren: Haushaltshilfen/Mütterpflegerinnen in meiner Umgebung
- Elternzeit beantragen beim Arbeitgeber

- Elterngeldantrag downloaden, ausdrucken und ausfüllen
- in schwierigen finanziellen Lagen: Förderungen/Zuschüsse/Unterstützungen beantragen
- Vorbereitungen für Geburtskarten: Briefumschläge mit Adressen versehen, Briefmarken besorgen
- Partner: Urlaub beantragen

**Nach der Geburt erledigen:**

- Anrufbeantworter besprechen
- Bei Stillproblemen: Sofort mit der Hebamme sprechen ggf. noch extra Stillberaterin hinzu ziehen
- Partner: Besuchsplan festlegen, zu viel/ungemessenen Besuch fernhalten
- Plazenta-Nosoden bestellen (aus Plazentastück, das nach der Geburt entsprechend in das vorbereitete Set gelegt wurde)
- Vorsorgeuntersuchung U2 Kinderarzt (am besten Hausbesuch)

**Nach der Geburt zu erledigender Papierkram:**

- Geburtsurkunden beim Standesamt abholen
- Antrag auf Familienversicherung mit Geburtsurkunde zur Krankenkasse schicken, ggf. gleich mit Antrag auf Mutterschaftsgeld
- Elterngeldantrag abschicken
- Kindergeld beantragen
- Geburtskarten/-anzeigen aufgeben