



## Schwangerschaft | Haushalt

### CHECKLISTE FÜR DIE ERSTEN TAGE NACH DER GEBURT

Damit Ihr die ersten Tage nach der Geburt richtig genießen und euer Baby willkommen heißen könnt, gibt es ein paar Dinge, die ihr vorher regeln solltet. In dieser Checkliste findet ihr gute Tipps für die Vorbereitungen, die getroffen werden müssen.

#### **Babyurlaub des Vaters:**

- Bitte flexibel beantragen, denn Babys halten sich nur selten an errechnete Entbindungstermine.

#### **Nachsorgehebamme:**

- Diese gibt dir sehr wichtige Tipps. Unbedingt rechtzeitig kontaktieren. Adressen beim Frauenarzt, über die Geburtsklinik oder im Internet.

#### **Haushalt und Vorräte:**

- Wer kann in der ersten Zeit kochen, im Haushalt unterstützen usw.? Hilfe über Freunde und Verwandtschaft oder von außen organisieren. Ebenso hilft Vorkochen, Einfrieren, Grundnahrungsmittel auffüllen, Haushaltsmittel besorgen. Denkt auch an Binden und Stilleinlagen!

#### **Wickelplatz und Schlafplatz:**

- Diese Vorbereitung für ihr Baby ist wichtig; ein perfekt ausgestattetes Kinderzimmer nicht. Babys schlafen in der ersten Zeit am besten in der Nähe der Eltern.

#### **Stillkissen:**

- Ein schönes Geschenk, das schon in der Schwangerschaft als Einschlafhilfe bewährt ist. Es gibt zahlreiche Produkte, die von unabhängigen Instituten getestet wurden.

**Babypflegeartikel:**

- Nicht frühzeitig zu viele anschaffen. Denn Eltern orientieren sich gern daran, was im Krankenhaus benutzt wurde.

**Babykleidung:**

- Weniger ist mehr. Lieber hinterher das in der richtigen Größe besorgen, was wirklich nötig ist.

**Wohlfühlklamotten:**

- Da der Bauch sich erst allmählich zurückbildet, kaufe für die erste Zeit etwas Schönes und Praktisches. Orientiere dich bei der Größe am 5. Schwangerschaftsmonat.

**Formalitäten:**

- Nach der Geburt sind einige zu erledigen, die du gut vorbereiten kannst. Aktuelle Infos dazu auf [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de).

**Kinderwagen und Autositz:**

- Gibt es auch gebraucht. Wird schneller nötig als du glaubst – nämlich schon für die Rückfahrt von der Klinik.

**Geburtsanzeige:**

- Karten vorbereiten. Wer soll vom freudigen Ereignis wissen?

**Geschwisterkind:**

- Schenke ihm etwas Schönes, um ihm die Ankunft des Babys zu versüßen. Und stelle die Betreuung - mit flexibler Zeitplanung - um das Geschwisterkind während der Geburt sicher.