

To do vor der Geburt

Organisatorisches

- Krankenhaus wählen und anmelden: Geburtsklinik oder Geburtshaus kontaktieren und alle Formalitäten klären.
- Geburtsplan erstellen: Wünsche für die Geburt festhalten (z. B. Schmerzmittel, Positionen, Musik).
- Elternzeit beantragen: Fristen beachten und mit Arbeitgeber klären.
- Mutterschutz organisieren: Sicherstellen, dass alle notwendigen Unterlagen eingereicht sind.
- Kinderbetreuung planen: Falls ältere Kinder vorhanden sind, eine Betreuung für die Zeit der Geburt arrangieren.
- Wichtige Telefonnummern bereithalten: Hebamme, Klinik, Notfallkontakte.

Zuhause vorbereiten

- Babyzimmer einrichten
- Erstausrüstung bereitstellen
- Haushalt organisieren
- Wohnung vorbereiten

Kliniktasche packen

- Für die Mutter
- Für das Baby
- Für den Partner/die Partnerin



To do vor der Geburt

Gesundheit und Wohlbefinden

- Geburtsvorbereitungskurs abschließen: Atemtechniken, Entspannungsübungen und praktische Tipps.
- Hebammen-Termine wahrnehmen: Fragen klären, letzte Vorbereitungen treffen.
- Gesundheit checken: Ausreichend trinken, ausgewogene Ernährung,
- Bewegung (z. B. Spaziergänge, Schwangerschaftsyoga).
- Ruhezeiten einplanen

Kliniktasche packen

- Anträge vorbereiten: Kindergeld, Geburtsurkunde,
- Krankenversicherung fürs Baby.
- Stillen oder Flaschennahrung planen:
Informationen sammeln, Zubehör bereitlegen.
Nachsorge durch die Hebamme organisieren

Persönliche Checkliste

- Gefühlte letzte Wünsche umsetzen: Besondere Aktivitäten genießen, z. B. Essengehen, Ausflüge.
- Positive Gedanken fördern: Mental auf die Geburt vorbereiten, z. B. durch Meditation oder Affirmationen.
- Fotos und Erinnerungen sammeln

