

# Checkliste: Startklar für die Geburt?

Hektik kurz vor der Geburt lässt sich vermeiden, wenn alles Wichtige rechtzeitig vorbereitet ist. Unsere Checkliste hilft Ihnen dabei, nichts zu vergessen.



- Haben Sie eine  Geburtsklinik oder ein  Geburtshaus ausgewählt? Sind Sie dort angemeldet?  
.....
- Falls das Kind zu Hause zur Welt kommen soll: Haben Sie mit Ihrer Hebamme alles Wichtige für die  Hausgeburt besprochen?  
.....
- Wenn Sie eine Behinderung oder gesundheitliche Einschränkung haben: Haben Sie in der Geburtsklinik geklärt, welche Möglichkeiten es dort gibt, Sie vor, während und nach der Geburt zu unterstützen?  
.....
- Wenn Sie regelmäßig  Medikamente einnehmen müssen: Haben Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprochen, ob Sie stillen können bzw. was beim Stillen zu beachten ist?  
.....
- Haben Sie entschieden, wer  bei der Geburt dabei sein soll?  
.....
- Steht die  Kliniktasche bereit?  
.....
- Haben Sie geklärt, wer sich während der Geburt um die Geschwisterkinder kümmert, und wie diese Person zu erreichen ist?  
.....
- Sind die wichtigsten Telefonnummern im Handy abgespeichert und/oder griffbereit (zum Beispiel als Merkzettel am Flurspiegel)?
  - › Klinik oder Geburtshaus bzw. Hebamme (Hausgeburt)
  - › Taxizentrale
  - › Begleitperson (auch Mobil- und Arbeitsnummer)
  - › Person, die sich in Ihrer Abwesenheit um die Geschwisterkinder kümmert
  - › Frauenärztin oder Frauenarzt
  - › Personen, die Sie über die Geburt informieren möchten.....
- Haben Sie eine  Nachsorge-Hebamme für Hausbesuche nach der Geburt?  
.....
- Haben Sie Kontakt zu einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt in Ihrer Nähe aufgenommen?  
.....
- Ist die  Erstausrüstung für das Baby vollständig?  
.....

- Ist das [Mutterschaftsgeld](#) beantragt?  
.....
- Haben Sie mit Ihrer Arbeitgeberin oder Ihrem Arbeitgeber über eine geplante [Elternzeit](#) gesprochen (das betrifft Mutter und Vater)? Achtung: Der besondere Kündigungsschutz greift frühestens acht Wochen vor Beginn der geplanten Elternzeit.  
.....
- Liegen alle nötigen Unterlagen für die [Anmeldung des Kindes nach der Geburt](#) bereit?  
.....
- Besteht Anspruch auf eine [Haushaltshilfe](#) für die erste Zeit nach der Geburt?  
Wenn ja, ist der Antrag gestellt?  
.....
- Kann Ihr Partner nach der Geburt Urlaub nehmen?  
.....
- Welche Freunde und/oder Angehörigen können Sie in der [ersten Zeit nach der Geburt](#) in Haushalt und Familie unterstützen?  
.....
- Wenn Sie eine [Behinderung oder chronische Krankheit](#) haben: Welche Unterstützung benötigen Sie bei der Betreuung und Versorgung des Neugeborenen? Haben Sie die nötige personelle Hilfe organisiert? Besteht die Möglichkeit, bei öffentlichen Trägern Elternassistenz zu beantragen? Möglicher Ansprechpartner zu dieser Frage ist der Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern ([www.behinderte-eltern.de](http://www.behinderte-eltern.de))  
.....
- Sinnvolle Besorgungen für die ersten Tage nach der Geburt: ausreichend Vorräte an Lebensmitteln und Getränken, Binden für den Wochenfluss, Stilleinlagen, Windeln und Pflegeutensilien für das Neugeborene  
.....