

LISTENSAMMLUNG GEBURT

Checklisten für die Zeit VOR der Geburt, Geburtskoffer + NACH der Geburt



mal ehrlich.
by anyworkingmom



GEBURTSHECKLISTE VOR DER GEBURT

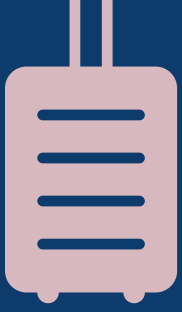


- Adressen sammeln für ein Geburtskärtli
- Geburtsverlauf / Wünsche gemeinsam besprechen
- Wen informieren wir als erstes?
- Erstausrüstung Baby
- Coiffeur
- ManiPedi
- Arzttermine
- Vorkochen
- Mental Load googeln
- Rasieren bei Bedarf
- Patientenverfügung
- Ggf. Vaterschaftsanerkennung
- Krankenversicherung für Baby
- Mutterschaftsvereinbarung mit der Arbeitgeberin
- Das monatliche "Mal - ehrlich - Mail" von Any Working Mom für den Partner abonnieren
- Hebamme für's Wochenbett organisieren
-
-

NOTIZEN

Weiterführende Links zu den Themen:

- Geburtsverlauf:
<https://www.anyworkingmom.com/geburt-mann-vorbereitung/>
- Erstausrüstung Baby:
<https://www.anyworkingmom.com/neues-baby-im-haus-die-besten-produkte-fuer-neugeborene/>
- Mental Load:
<https://www.anyworkingmom.com/du-haetestt-doch-bloss-fragen-muessen/>
- Patientenverfügung:
<https://www.anyworkingmom.com/vorsorge-sorgerecht/>
- Vaterschaftsanerkennung:
<https://www.ch.ch/de/vorgehen-vaterschaftsanerkennung/>
- Mutterschaftsvereinbarung:
<https://www.mamaworkrights.ch/hauptseite/>
- AWM Malehrlich Mail abonnieren:
<https://us13.list-manage.com/subscribe?u=eb6ac7f911e726d751726bf95&id=973565a2dd>
- Hebamme:
<https://www.wochenbettbetreuung.ch/>



GEBURTSHECKLISTE GEBURTSKOFFER

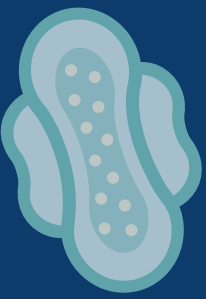


- Langes T-Shirt zum Gebären
- Schwangerschafts - /
Stillkleidung
- Necessaire
- Kleidung / Mütze für's Baby für
den Heimweg
- Ladekabel + Elektronik
- Antirutschsocken
- Haargummi
- Lippenpomade
- Limettenschnitze
- Mundspray oder - Spülung
- isotonische Getränke oder
Traubenzucker
- Snacks
- Trockenshampoo
- Dokumente (Familienbüchlein,
Schriftenempfangsschein,
Vaterschaftsanerkennung)
- Brille
-
-
-
-

NOTIZEN

Erklärungen zu den einzelnen Punkten:

<https://www.anyworkingmom.com/die-geburts-checkliste>



GEBURTSHECKLISTE NACH DER GEBURT

- Familie und Freunde informieren
- Besuche koordinieren (weniger ist mehr!)
- Sich mit dem Wochenbett auseinandersetzen
- Ggf. Stillbestätigung einreichen nach 10 Wochen

Für den Partner / die Partnerin vor dem Heimkommen:

- Autositz installieren
- Wohnung aufräumen und putzen
- Windeln, Babykleidung und Notfall-Milchpulver zu Hause bereitstellen
- Essen organisieren
- Binden mit Aloe Vera Gel ins Gefrierfach
- Geburtsgeschenk
- Welcome Home Banner
-
-

NOTIZEN

Weiterführende Links zu den Themen:

- Wochenbett: <https://www.anyworkingmom.com/tabus-im-wochenbett/>
- Stillbestätigung: https://stillfoerderung.ch/logicio/client/stillen/archive/document/StillenundArbeit/Formular_Stillbestatigung.pdf
- Autositz: <https://www.anyworkingmom.com/sicherheit-beim-autofahren-dank-kindersitz/>
- Binden mit Aloe Vera?!: <https://www.anyworkingmom.com/because-you-asked-tipps-fuer-schwangere-von-pony-m/>