


## Checkliste Geburt

 Mit einer Schwangerschaft gehen viele Erledigung einher, bei denen man schnell den Überblick verlieren kann. Es ist daher ratsam mit allem frühzeitig anzufangen. Denn nach der Geburt werden Sie genug mit der Pflege und Betreuung Ihres Babys beschäftigt sein. Einen groben Überblick für Ihre Vorbereitungen kann Ihnen die nachfolgende Liste geben.


## Vorsorgeuntersuchungen

- Erstuntersuchung (5. SSW)
- 10 Vorsorgeuntersuchungen
- Screenings
- Ultraschall
- DNA-Bluttest
- Blutuntersuchung
- CTG

## Bei Bedarf:

- Amniozentese
- Glukosetoleranztest
- Feinultraschall
- B-Streptokokken-Test
- Chorionzottenbiopsie
- Nackenfaltenmessung
- Pränataldiagnostik
- Triple Test
- Fruchtwasseruntersuchung

## Hebammensuche

 Da die Hebamme im weiteren Verlauf Ihrer Schwangerschaft zu einer der engsten Bezugspersonen gehört, sollten Sie sehr frühzeitig mit der Suche beginnen. Achten Sie bei der Wahl auf die Sympathie und entscheiden Sie nach Ihrem Bauchgefühl.

In den Vorgesprächen mit den jeweiligen Hebammen können Ihnen nachstehende Fragen eine Entscheidungsstütze sein:

- Kann sie für den errechneten Termin in Rufbereitschaft treten?
- Wann ist sie zu erreichen und zu welchen Tageszeiten steht sie zur Verfügung?
- Wer ist Ihre Vertretung?
- Welche Geburtseinrichtungen empfiehlt sie?
- Angebotsspektrum?
- Arbeitet sie im Team oder ist sie alleine unterwegs?
- Bietet sie Vorbereitungs- oder Rückbildungskurse an?
- Ab wann rät sie mit solchen Kursen anzufangen?

## Ernährung


- ausgewogene sowie abwechslungsreiche Ernährung
- bei der Zubereitung auf Hygiene achten
- genügend Nährstoffe zu sich nehmen

### Verzicht auf:

- alkoholische, koffein- & teinhaltige Getränke
- Innereien




- Lebensmittel aus Rohmilch
- rohes Fleisch, Fisch und Eier
- Gegrilltes oder Geräuchertes

 Nährstoffe, die während der Schwangerschaft in größeren Mengen benötigt werden, sind Jod, Kalium, Folsäure und Eisen. Informieren Sie sich dementsprechenden über die Lebensmittel und wie Sie eine optimale Zufuhr gewährleisten können.

Es gibt einige Lebensmittel auf die Sie in der Schwangerschaft verzichten sollten, da dadurch ein höheres Risiko für Fehlbildungen und anderes entstehen können.

## Erstausstattung

- Bekleidung
- Schlafmöbel & Zubehör
- Nahrungsmittel & Zubehör
- Pflegeutensilien
- Spielecke
- Sachen für unterwegs


 Um mit Ihrem Baby einen kleinen Spaziergang zu machen, sind einige Dinge erforderlich. Wichtig sind der Kinderwagen, die dazugehörige Wickeltasche, der Regenschutz sowie eine geeignete Decke. Vor allem auf schadstofffreie Stoffe sollte beim Kauf geachtet werden um Ihrem Neugeborenen mögliche Gefahren zu ersparen.

Beim Möbelkauf sind des Weiteren scharfe Kanten und Ecken zu vermeiden, da diese eine große Verletzungsgefahr bergen. Fangen Sie mit den Besorgungen optimalerweise spätestens bis zum 7. Schwangerschaftsmonat an. Für den Fall einer vorzeitigen Geburt sind Sie insofern ausreichend ausgerüstet.



## Schwangerschaftskurse

- Grundvorbereitungskurs
- Sportkurse für Schwangere
- Erste Hilfe für Säuglinge
- Rückbildungskurs

 Um Ihren Körper auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten, belegen Sie einen sogenannten Geburtsvorbereitungskurs. Dieser wird von Hebammen geleitet, die gerne ihre Erfahrungen mit Ihnen teilt und Sie vor allem mental und körperlich auf das Bevorstehende vorbereitet. Diese Kurse können von werdenden Müttern oder von Paaren besucht werden. Die Kosten werden zwar für die Frau von der Krankenkasse übernommen, jedoch nicht für die Männer. Fragen Sie trotzdem einfach vorher bei Ihrer Versicherung nach. In manchen Fällen können Sie eine Kostenbeteiligung für Ihren Partner erhalten.

Sportkurse können die Schwangere zusätzlich körperlich und gesundheitlich stärken und somit die Schwangerschaft erleichtern. Die Beckenbodenmuskulatur, sowie der Rücken werden gezielt in den Übungen gefördert und verhelfen der Frau zu einem besseren Wohlbefinden.

Nach der Entbindung empfiehlt sich ein Rückbildungskurs. Warten Sie jedoch solange bis sich Ihr Körper vollkommen von der Geburt erholt hat. Danach können Sie sich bei einem solchem Kurs anmelden. Im Laufe der Schwangerschaft und zugleich während der Entbindung werden die Gelenke, Knochen und Muskeln extrem belastet. Diese können in einem Rückbildungskurs wieder gestärkt werden um mehr Kraft zurück zu erlangen. Von Yoga bis hin zur Aqua-Aerobic: In den verschiedensten Kursen werden die Beckenmuskulatur und andere während der Schwangerschaft beanspruchte Körperpartien trainiert.

## Kliniktasche

- wichtige Dokumente
- Bekleidung
- passendes Schuhwerk
- Bademantel
- Snacks & Knabbereien

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



**Kostenlose Beratung**  
Tel: 0800 / 3223221

- Waschutensilien
- Geldbörse mit etwas Geld
- Babybekleidung
- Zubehör für das Stillen

Denken Sie daran für Ihren Partner oder Ihrer Begleitung ebenso Wechselkleidung und Essen, sowie Trinken mitzunehmen. Packen Sie vorsichtshalber mehr Kleidung für einen möglichen Krankenhausaufenthalt ein. Persönliche Gegenstände wie z.B. ein Kissen, Ihr Smartphone, Kopfhörer oder ein Buch können Sie zusätzlich gerne einpacken.

## Checkliste für den Vater



Die engste Bezugsperson einer schwangeren Frau ist meistens der werdende Vater. Sie begleiten Ihre Partnerin während der Schwangerschaft und gegebenenfalls bei der Entbindung. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie sich demgemäß ausreichend informieren um eine hilfreiche Stütze für die Schwangere zu sein. Vor, während und sogar nach der Geburt können Sie Ihre Partnerin tatkräftig unterstützen. Wir zeigen Ihnen wie!

## Vor der Geburt

- über Schwangerschaft & Entbindung erkundigen
- bei der Organisation helfen
- Behördengänge gemeinsam planen
- zusammen Geburtsklinik suchen & besichtigen
- über die gegenseitigen Bedürfnisse reden
- gemeinsame Hebammensuche & Vorgespräch
- Erfahrungsaustausch mit anderen Vätern
- Packen der Kliniktasche zusammen mit der Partnerin
- kürzeste Strecke zum Krankenhaus merken

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



**Kostenlose Beratung**  
Tel: 0800 / 3223221

- lernen Sie die Wehen-Anzeichen zu deuten
- ab der 37. Woche immer für die Schwangere erreichbar sein

## Während Entbindung

- Klinikpersonal Geburtsplan aushändigen
- Klinikpersonal Entnahmeset und Freistellungserklärung zur Entnahme von Nabelschnurblut aushändigen
- Zuspruch & Ermutigung der werdenden Mutter
- Ruhe bewahren
- Anweisungen des Personals haben Vorrang
- versuchen Sie die Schwangere zu entspannen
- Personal bei Unsicherheiten fragen
- Wehenpausen: Schwangere abkühlen/massieren

## Nach der Geburt

- Trennung der Nabelschnur
- Baby beim Baden helfen
- ggf. Foto oder Film aufnehmen
- Angehörige & Freunde informieren
- im Zimmer für Ruhe sorgen
- mögliche Formalitäten mit dem Personal klären
- spätere Organisation einer Pinkelparty


- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



**Kostenlose Beratung**  
Tel: 0800 / 3223221

## Behördengänge

- Arbeitgeber
- Jugendamt, Standesamt oder Amtsgericht
- Krankenkasse
- Finanzamt
- Elterngeldstelle
- Familienkasse

 Um finanzielle Unterstützung zu erhalten, sind Anträge bei den verschiedensten Ämtern einzureichen. Ihnen steht nämlich Kindergeld und ggf. Elterngeld, sowie Mutterschaftsgeld zu, die jedoch nur bei einer Beantragung veranlasst werden.

Eine der wichtigsten behördlichen Erledigungen ist dabei vor allem die Anmeldung Ihres Kindes beim Standesamt innerhalb einer Woche nach der Entbindung. Ferner sollten Sie sich vor der Geburt bei der Krankenkasse über die Versicherung Ihres Kindes erkundigen.

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



DEUTSCHE  
STAMMZELLEN-  
BANK  
WIR GEBEN DEM LEBEN NEUE CHANCEN.



Kostenlose Beratung  
Tel: 0800 / 3223221

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt



DEUTSCHE STAMMZELLENBANK GMBH  
Neuer Wall 50  
20354 Hamburg  
Info@deutsche-stammzellenbank.de  
0800 / 322 322 1

Noch wissensdurstig? Hier erfahren Sie mehr:

-  [Klinikfinder >>](#)
-  [Hebammenliste >>](#)
-  [Gynäkologenliste >>](#)
-  [Weitere Checklisten >>](#)
-  [Fragen zur Geburt >>](#)
-  [Stammzelleneinlagerung >>](#)