

Spickzettel für werdende Mütter:

Anlage: Informationen für werdende Mütter und Väter !!!

Die erste Schwangerschaft: Eine sehr bewegende, manchmal sogar aufregende Zeit. Lläuft der Countdown langsam ab, vergisst man schon mal, an das Ein oder Andere zu denken. Zum Beispiel, wenn es darum geht, alle Siebensachen für den Klinikaufenthalt zu packen. Damit Sie auf Ihren Termin bestens vorbereitet sind, haben wir für Sie eine Checkliste mit den wichtigsten Dingen erstellt, die Sie rund um die Geburt benötigen.

Babys Erstausrüstung:

Kleidung

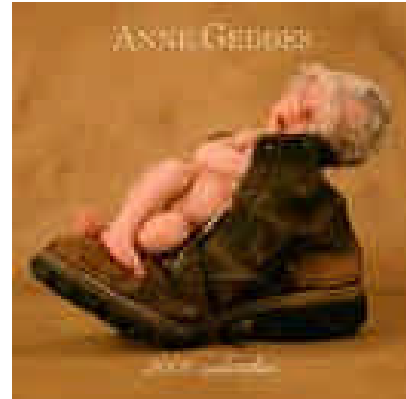
- 4 Strampler
- 4 Frottehöschen (hohes Bündchen)
- 6 Hemdchen (Baumwolle)
- 4 - 6 Body's (Größe 56 oder 62)
- 4 – 6 Oberteile
- 2 (Woll) –jacken/Pullover
- 2 (Woll) –mützen, 2 Paar Wollsocken, (Handschuhe)
- 3 – 4 Schlafanzüge

Pflege

- 10 Windeln (evtl. Mollton-Tücher), als Unterlage, Spucktücher
- 10 Waschläppchen (gleiches Material wie Windeln)
- 6 – 8 Mullwindeln
- Windeln (New Born)
- Wundcreme
- Feuchttücher
- Waschlappen
- Kapuzen-Badehandtücher
- Badethermometer
- Baby-Nagelschere
- Babyöl, -creme (z.B. Weleda, reines Olivenöl, Baby- und Kindercreme)
- Digitales Fieberthermometer

Einrichtung

- Stubenwagen / Wiege
- Wickelkommode, Wickelaufgabe (Wickelplatz)
- Windeleimer
- Evtl. Wärmelampe/-strahler (über Wickeltisch)
- Evtl. Babyfon
- Evtl. Babybadewanne
- 2 wasserdichte Unterlagen
- 2 Bettlaken, 3 Kopfkissenbezüge
- Lammfell
- Spieluhr
- 1 Babyfederkissen (nicht als Kopfkissen – zum Zudecken)
- 1 Babyfell
- 1 Baumwolldecke
- 1 Liegelind (Matratzenschutz)
- evtl. 1 Tragetuch
- Wärmflasche
- 1 Teefläschchen
- Babybürste/-kamm



Stillen und Füttern

- Stillkissen
- Stilleinlagen (Wolle – Seide)
- Evtl. Milchpumpe
- 6 Milchfläschchen aus Glas
- 3 Teefläschchen aus Glas
- Baby Anfangsnahrung
- Flaschenbüste
- Evtl. Schnuller
- Wärmflasche
- Sterilisator
- Babykostwärmer
- 7 Lätzchen

Unterwegs

- Kinderwagen
- Evtl. Tragetuch oder –sack
- Zudecke für Kinderwagen
- Autoschale – Maxi Cosi
- Wickeltasche
- Babydecke
- Evtl. Sonnenschirm und Netz
- Evtl. Fußsack



Der Klinikoffen

Am Besten schon ca. zwei Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin packen, damit er parat steht.

Ausweise, Dokumente

- Familienstammbuch oder (bei nicht verheirateten Müttern die Geburtsurkunde)
- Mutterpass
- Personalausweis
- Vaterschaftsanerkennung (wenn notwendig)
- Versichertenkarte der Krankenkasse
- Einweisung des behandelnden Arztes
- Gegebenenfalls Allergiepass

Nehmen Sie für Ihren Krankenhausaufenthalt (zwischen drei und fünf Tagen) genügend Wäsche mit:

- Warme Socken, Hausschuhe, T-Shirt, Bademantel, Schlafanzüge / Nachthemden, oben knöpfbar
- Jogginganzug für die Frühwochenbettgymnastik
- kochfeste Slips, Monatsbinden
- Still BH (im Fachgeschäft anpassen lassen), Still-Einlagen
- Evtl. kleines Kissen
- Labello, Waschzeug (Shampoo, Seife, usw.), Badezusatz
- Pflegemittel (Bodylotion, Gesichts- und Handcreme, Deo, Erfrischungstücher, Fön, Bürste, Kamm
- Handtücher, Waschlappen
- Zahnpasta, Zahnbürste
- Wärmflasche
- Lesestoff, Musik, Schreibutensilien

Babysachen für den Weg nach Hause.

- Windeln (New Born)
- Hemdchen, Jäckchen, Strampler, Jacke, Mütze, Strampelhose, Söckchen,
- Wolldecken, Kissen
- Babyfell,
- Tragetasche,
- Autokindersitz

Für den Geburtstermin.

- Essen und Trinken für die lange Nacht – **für den Partner**
- Bonbons, Kaugummi, Traubenzucker o.ä. – **für die Mama**
- Kleider für die Heimreise

Konfektionsgrößen

Kleidung

Körpergröße in cm	Ungefähres Alter in Monaten	Kleidergröße
45 – 50	1	50
51 – 56	2	56
57 – 62	3 – 4	62
63 – 68	4 – 7	68
69 – 74	8 – 11	74
75 – 80	12 – 15	80
81 – 86	16 – 20	86
87 – 92	21 – 25	92
93 - 98	26 - 30	98

Schuhe

Fußlänge in cm	Schuhgröße
11,0	18
11,6	19
12,3	20
13,7	21
14,3	22
14,9	23
15,5	24

Mützen

Die Mützensgröße messen Sie, indem Sie einfach das Maßband über die Ohren des Babys um den Kopf legen. Die gemessenen Zentimeter entsprechen der Mützensgröße.

Klinikwahl

Kriterium	Ja !			
		Wichtig	Neutral	Unwichtig
Stehen ausreichend Entbindungsräume zu Verfügung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht die Möglichkeit einer Wassergeburt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann der Partner über Nacht bleiben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann eine eigene Hebamme mitgebracht werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie viele werdende Mütter betreut eine Hebamme gleichzeitig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind immer (auch Nacht) ein Narkosearzt und Kinderarzt im Haus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werden Möglichkeiten zur Schmerzlinderung angeboten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird ein natürlicher Geburtsvorgang unterstützt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird darauf geachtet, einen Dammschnitt möglichst zu vermeiden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Darf die Schwangere die Geburtsposition frei wählen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein eigener Kaiserschnitt-OP vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann Nabelschnurblut zur Einlagerung abgenommen werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine Neugeborenenintensivstation?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn nicht, ist die Nächste in erreichbarer Nähe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat das Krankenhaus eine eigene Kinderklinik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Darf das Neugeborene Tag und Nacht bei der Mutter sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Handelt es sich um ein stillfreundliches Krankenhaus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es uneingeschränkte Besuchszeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es Familienzimmer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Wir wünschen eine angenehme und spannende Zeit während der Schwangerschaft.
Betriebsrat Schaeffler HZA**