

Einkaufsliste

Was braucht das Baby in den ersten Wochen?

- Bett (z.B. Beistellbett-Anbau am Elternbett)
- Wickeltisch, Wickelutensilien, Waschschüssel (keine Feuchttücher)
- Kinderwagen
- Babyschale - Autositz
- Kleider in den Grössen 56/62/68
- Trinkflasche
- Windeln 1 Pack Grösse 1
- Formula Milch
- Tragemöglichkeit: zuerst etwas ausleihen, man muss herausfinden, was einem passt

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Mütter/Väterberaterin.



Habich-Dietschy-Strasse 1
4310 Rheinfelden
Telnr. 061 836 21 80
www.gsbr.ch, info@muebe.ch

GSBR

Gemeindeverband Sozialbereiche
Bezirk Rheinfelden
Mütter- und Väterberatung

Geburtsvorbereitung

Was braucht es vor der Geburt?
Was muss ich alles organisieren?



Was muss ich vor der Geburt alles organisiert haben?

- Entscheidung, wo Geburt stattfinden wird (im Geburtshaus, Spital oder Hausgeburt)
- Geburtshaus/-Spital:
Informationsveranstaltungen besuchen
- Geburtsvorbereitungskurse besuchen, gibt sogar Wochenendkurse
- Organisation der Hebamme:
Adressliste beim Gynäkologen/
Geburtsvorbereitungskurse oder MVB
- Kinderarzt;
Bezirk Rheinfelden
Drachenhügel oder Ärzte am Werk
- **Versicherung:** Anmeldung bei einer Krankenkasse vorgeburtlich
- **Gemeinde:**
 - Familienbuch muss bei der Geburt dabei sein.
 - Nicht verheiratet:
Vaterschaftsanerkennung,
Unterhaltsvertrag, Klärung der Rechte
 - Alleinerziehend/
Einelternfamilien: www.svamv.ch

Für die Geburt alle Unterlagen in eine Mappe/Ordner geben und mitnehmen. Nötige Dokumente sind griffbereit und müssen in der Hektik nicht gesucht werden.

Ausgabe: April 21, ©MVB Rheinfelden.

... und Gefühle kommen und gehen lassen- das Baby lernt so die breite Palette menschlichen Lebens und kann dies geborgen in Mamas Bauch schon mal miterleben.
(Quelle: artgerecht, Nicola Schmidt, Kösel Verlag, ISBN 978-3-466-34605-9)

Achten und informieren Sie sich bitte auf ...

... die Ernährung

... Stillen, teilweise wird es sehr häufig sein. Bis zu 12-16x am Tag (durchschlafen?! Ist kaum mehr möglich)

... Einsamkeit/Erholung der Mutter nach der Geburt (Unterstützung des Partners, Familie, Freunde, Kontaktaufnahme mit Gleichgesinnten, Krabbelgruppe)

...Rolle des Vaters

...Besuche direkt nach der Geburt

...Kinderzimmer, was brauche ich wirklich? Einrichtung eher neben dem Bett der Eltern.

... Sport nach der Geburt

... Ausflüge/ Freizeit mit Baby/Kind

Was gibt es noch?

Gewöhnen Sie sich an den Alltag, lassen sich Zeit. Begrenzen Sie die Besuche. Ihr Baby braucht nun sehr viel „Zeit anstatt Zeug!“ Es braucht nicht viel Material, sondern Körperkontakt.

Am Anfang kommt Ihre Hebamme oft zu Ihnen nach Hause. Nach Abschluss dieser Besuche können Sie all Ihre Anliegen mit der Mütter- und Väterberatung klären. Diese nimmt mit Ihnen Kontakt auf, wenn die Gemeinde oder das Geburtshaus die Geburt Ihres Kindes meldet.

Und zum Schluss?

Fragen Sie sich: „Was mache ich gerne?“

- Kinobesuch?
- Malen?
- Lesen?
- Sport?
- Ausflug?
- Putzen?

Möchten Sie noch einen Kurs während der Schwangerschaft besuchen? Melden Sie sich gleich an!

Seien Sie sich bewusst, dass die eigenen Bedürfnisse nach der Geburt zurückgestellt werden, denn dann ist Ihr Baby im Vordergrund.

Und dem Baby ist es egal ob Sie geduscht sind oder ob der Haushalt perfekt ist.