

Formblatt <b>Checkliste und Tipps zur Geburt</b>	 Krankenhaus St. Elisabeth Damme
Version: 1	Seite 1 von 2

**Geltungsbereich: Kreissaal**

### **Wann und Wie zum Kreißaal**

- Bei Abgang von Fruchtwasser
- Bei vaginaler Blutung
- Bei regelmäßiger Wehentätigkeit alle 5 – 6 min
- Bei abnehmenden Kindsbewegungen
- Bei unklaren Beschwerden
- Bei rechnerischer Übertragung in Absprache mit dem betreuenden Gyn.

### **Grundsätzlich telefonische Anmeldung im Kreißaal unter 05491/ 609033**

#### **10 Tipps für die Geburt**

1. Wehen brauchen Zeit – Geduld!
2. Schaffe eine Wohlfühlumgebung.
3. Bleib aktiv.
4. Nutze alle Möglichkeiten.
5. Bitte um Hilfe und Unterstützung.
6. Überlege vorher, was Dir wichtig ist.
7. Vertraue Deinem Körper.
8. Vertraue Deinen Begleitern (Partner, Hebamme , Arzt).
9. Bleib positiv.
10. Bonding – kuschel Dein Baby.

#### **10 Tipps fürs Wochenbett**

1. Nimm Dir Zeit für *Dich* und Dein Baby.
2. Lass Dir helfen. (Im Haushalt / mit Geschwisterkindern)
3. Lass es Dir schmecken (kann auch mal der Lieferservice sein).
4. Gönn Dir Verschnaufpausen (Schlaf, wann immer Du müde bist).
5. Trink reichlich.
6. Schon Deinen Babybauch, vermeide körperliche Anstrengungen.
7. Räume Deinen Kalender frei (Mache keine unnötigen Termine).  
Sei nicht für Alle verfügbar.
8. Bleib geduldig und verständnisvoll mit Deinem Baby.  
(Lerne Dein Baby kennen und verstehen)
9. Stille so oft Du willst – und Dein Baby will.
10. Kuschel mit Deinem Baby so oft Du willst.  
Es gibt in den ersten neun Monaten kein Verwöhnen, Kinder handeln aus Instinkt und  
Urvertrauen zu Ihren Eltern.

Dokumenten-ID: 1299	Freigegeben am: 08.02.2024
---------------------	----------------------------

## Kliniktasche

- Mutterpass und Versicherungskarte
- Eheurkunde (bei nicht verheirateten Paaren Geburtsurkunde beider Eltern und, falls vorhanden, Vaterschaftsanerkennung) +15€ für die Geburtsmeldung beim Standesamt
- Handtücher, Duschtuch
- Hygieneartikel, Kosmetik, wie gewohnt (nichts Besonderes)
- Wöchnerinneneinlagen werden vom Haus bereitgestellt
- Bequeme Kleidung für 3-4 Tage  
z.B. Jogginghose/ Schwangerschaftsleggings  
Sweatshirt- oder Strickjacke  
Weite T-shirts / Tops, Stillshirts (falls vorhanden)  
Nachtwäsche zum Wechseln (vermehrtes Schwitzen im WoB)  
Hausschuhe oder Badeschlappen, dicke Socken  
Gerne auch eigenes Stillkissen  
Snacks, evtl. Getränke  
eigene Musik auf einem bluetooth-fähigen Gerät
- Homecoming Outfit  
Body, Pullover/Jäckchen, Strampler/Hose, Söckchen, Mütze  
Babydecke oder Fußsack

<a href="http://www.elterninfo-online.de">www.elterninfo-online.de</a>  Nr. 36 Übungen zur Geburtsvorbereitung Nr. 29 Beckenboden Nr. 42 Geburtsangst Nr. 34 Bonding Nr. 30 natürliche Geburt Nr. 21 Gebärhaltungen uvm.	<a href="http://www.globalhealthmedia.org">www.globalhealthmedia.org</a>  Attaching Your Baby at the Breast (German) Breastfeeding Series What to Expect in Labor What to Expect in Birth
--	--

### Haftung für Links

Es handelt sich um Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

### Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.