

Geburt

- Besuche einen Geburtsvorbereitungskurs.
- Besprich deine Geburtspräferenzen mit dem Geburtspartner und schreibe sie auf.
- Arbeite mit Affirmationskarten
<https://www.Geburts-TENS.de/produkt/mentales-training-selbstbestimmte-geburt/>
- Meldet euch beim Krankenhaus und/oder Geburtshaus an.
- Pack deine Krankenhaustasche.
- Lies die Gebrauchsanweisung des Geburts-TENS und teste wie es sich anfühlt
www.Geburts-TENS.de/Shop
- Plant den Aufenthalt für Geschwister und Haustiere während der Geburt.
- Informiert euch und legt fest, ab wann ihr euch Unterstützung holt wenn die Geburt los geht (Krankenhaus, Geburtshaus oder die Hebamme/Doula für die Hausgeburt).
- Befass dich mit den ersten Anzeichen der Wehen.
- Lade dir eine App zum Wehen tracken runter.
- Kaufe ein was du für das Wochenbett benötigst (Still-BHs, Baumwolltücher, Baumwollslips, Binden und Stillpads).

Stillen & Babynahrung

- Besucht eine Stillberatung.
- Informiere dich über Milchpumpen.

Baby

- Wählt einen Kinderarzt aus und kündigt euer Baby an.
- Vereinbart einen Termin für Neugeborenen- und Familienfotos.
- Wählt einen Kindersitz und beschäftigt euch mit dem Ein- und Ausbau. Übt!
- Wasch die Babykleidung und Bettwäsche.
- Macht letzte Besorgungen für das Babyzimmer (inkl. Wickelkommode).
- Legt den Babynamen fest.
- Nehmt an einem erste Hilfe Kurs für Babys teil.

Haushalt

- Kocht vor und friert ein.
- Entrümpelt, räumt auf und macht das Zuhause gemütlich.
- Bereitet das Gästezimmer vor, wenn ihr Besuch haben wollt.

Sonstiges

- Stellt die Kinderbetreuung für den Wiedereinstieg ins Berufsleben sicher.
- Geht zusammen aus.
- Ruht euch aus.

Behördengänge

Eine Checkliste zu allen Behördengängen stellt die das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zur Verfügung: Familienportal.de/Checklisten