

# Babyfit

*Christiane Rauscher & Stefanie Naegeli*

Was Eltern wirklich wissen sollten  
und brauchen für Ihr Baby

Vorbereitungen, Einkäufe, Termine,  
Organisation, Hintergründe A-Z

[www.wirsindeltern.at](http://www.wirsindeltern.at)  
[www.wirsindeltern.ch](http://www.wirsindeltern.ch)

# IMPRESSUM

Originalausgabe  
2. Auflage  
Copyright 2017 by WirSindEltern  
Sie finden uns im Internet unter  
[www.wirsindeltern.at](http://www.wirsindeltern.at) und  
[www.wirsindeltern.ch](http://www.wirsindeltern.ch)

Christiane Rauscher  
[info@wirsindeltern.at](mailto:info@wirsindeltern.at)  
Stefanie Naegeli  
[info.@wirsindeltern.ch](mailto:info.@wirsindeltern.ch)

# Inhalt Babyfit

**4** Vorwort

**5** Einkaufsliste

**16** Termine

**22** Organisation

**25** Checklisten

Für einen neuen Erdenankömmling brauchen wir natürlich eine Grundausstattung. Diese findet ihr in ausgewählten Fachgeschäften mittlerweile zur Genüge. Die Frage ist nun, was alles aus diesem tollen Angebot, dass uns die Werbung kaufen lassen möchte, brauchen wir wirklich? Unsere Babyfit Liste soll euch dabei helfen das nötigste an Vorbereitungen und Einkäufen herauszufinden und somit einen gelungenen Start für eure kleine Familie zu sichern. Unsere Liste sind nur Vorschläge, die je nach Bedürfnis und eigener Lebenssituation angepasst werden können und auch sollen! Gerne stehen wir euch jederzeit für Fragen zur Verfügung unter [info@wirsindeltern.at](mailto:info@wirsindeltern.at) und [info@wirsindeltern.ch](mailto:info@wirsindeltern.ch)



**"Ein Kind sollte 2  
Dinge von seinen  
Eltern bekommen:  
Wurzeln und  
Flügel"**

J.W.Goethe

# Kapitel 1

## Einkaufsliste



Kleidung Gr. 56/62; (spontan kann, wenn es nicht passt, Größere nachgekauft werden, erfahrungsgemäß passt 56 den meisten Babys)

- 6-10 Bodys

Wir empfehlen Wolle/ Seide oder 100% Baumwolle. Bei Wolle/Seide hat man den großen Vorteil, dass diese Materialien temperaturregulierend sind. Dies kann sowohl beim Tragen aber auch bei wärmeren oder kälteren Temperaturen von Vorteil sein. Sollte man schwitzen oder das Baby nass werden, trocknet es viel schneller. Vor allem beim Tragen ist dies sehr nützlich.

- 3-5 Strumpfhosen oder Leggings mit Füßchen

Hierbei ist zu beachten, dass diese etwas größer sein sollten, gerade wenn man trägt um einen zusätzlichen Druck auf die Babyfüßchen zu vermeiden.

- 3-5 Leggings / Hosen / Strampler

- 3 Babysöckchen (der Jahreszeit angepasst)

- 1-3 Mützchen (der Jahreszeit angepasst)

Es gibt für den Winter ganz tolle Schlupfmützen, welche sowohl den Kopf als auch den Hals schützen. Babys verlieren über den Kopf am meisten Wärme, deshalb ist gerade im Winter die Mütze sehr wichtig. Im Sommer dient sie rein zum Schutz vor der Sonne und UV Strahlung. In seltenen Fällen benötigen Neugeborene auch Nachts eine Mütze, da sie die Temperatur noch nicht regulieren können.

- 2- 3 Schlafanzüge (der Jahreszeit angepasst)

- 1 Paar Booties / Schühchen mit hohem Bund (der Jahreszeit angepasst)

Booties sehen aus wie Stulpen mit Stoff/Woll oder Fleece Schühchen dran, je nach Jahreszeit aus Flies oder einfach nur gestrickt aus Baumwolle. Gerade beim Tragen können diese Booties in Frühling, Herbst und Winter die kleinen Babyfüßchen bestens vor der Kälte schützen.

**Weniger ist oft  
Mehr!**

Eine Einkaufsliste zum Abhacken  
findest du auf den letzten Seiten.

## Zum Schlafen

- 1-2 Schlafsack (der Jahreszeit angepasst)

Dieser sollte +/- 20cm größer sein als das Baby. Es gibt richtig tolle für den Sommer, ähnlich einer Mullwindel, oder für den Winter aus Wollfleece, und mehr. Am besten lässt du dich hierzu in einem Fachgeschäft beraten. Schlafsäcke bringen gleich mehrere Vorteile mit sich. Das Kind ist im Winter immer gut zugedeckt und friert nicht, aber es kann auch nicht passieren, dass sich das Baby die Decke nicht über den Kopf zieht und keine Luft mehr bekommt. Er beinhaltet somit auch einen Sicherheitsaspekt.

- Beistellbett/90x200 Bett

Ein Beistellbett oder zusätzliches Bett (90x200 da dann nur einmal eine Ausgabe getätigt werden muss) ermöglicht es, das Baby ganz nah bei sich zu haben, ohne es in seinem Bett haben zu müssen, wenn man dies nicht möchte. Durch die Nähe zu den Bezugspersonen fühlt sich das Baby geborgener, es führt dazu, dass man häufig mehr Schlaf bekommt. Gerade wenn man stillt und das Baby neben einem liegt, merkt man oft gar nicht, wenn es nachts aufwacht. Das heißt nicht, dass man es nicht mitbekommt, aber man hat im Halbschlaf gestillt, und weiß es am nächsten morgen gar nicht mehr (Ammenschlaf). Unsere Beistellbetten, wurden als erweiterte Nachtkästchen bzw. große Ablagefläche verwendet.

- Matratze

Die Matratze für das Baby Bett sollte Atmungsaktiv sein. Am besten lässt du dich hierzu in einem Fachgeschäft beraten.

- 2 wasserdichte, atmungsaktive Moltonauflagen

- 2 Spannleintücher

- Babyphone

Es gibt ganz tolle Babyphone, mit Kameraüberwachung und/oder mit Matratzenauflagen, welche Unregelmäßigkeiten der Atmung erkennen, etc. Am besten bewährt hat sich aber ein ganz normales günstiges Babyphone.





## Transport

- Babyschale

Eine Babyschale ist, wenn man ein Auto hat, unbedingt notwendig um einen sicheren und legalen Transport des Babys mit dem Auto zu gewährleisten. Entweder eine Babyschale bis 9kg oder gleich einen mitwachsenden Sitz von 0 bis 4 Jahre (Reboarder). Auch hier am besten in einem Fachgeschäft oder bei einer Reboarderberaterin beraten lassen.

- Tragetuch oder Tragehilfe

Ein Tragetuch oder eine Tragehilfe ermöglicht den barrierefreien Transport des Babys, ganz nah bei Mama oder Papa. Das Tragen bietet viele Vorteile für Babys und Eltern. Eine Trageberaterin zeigt euch wie das Tragen funktioniert und erklärt euch die vielen Vorteile. Wir empfehlen eine Trageberatung vor dem Kauf einer Trage oder eines Tragetuchs, um Fehlkäufe zu vermeiden. Empfehlung: Tuch bis Gr. 38 eine 5 sonst eine 6; bei der Tragehilfe WICHTIG ist der verstellbare Steg. Tragen ist die Transportart welche natürlich ist und von den meisten Babys eingefordert wird. Es sollte ein Mai Tai oder eine Schnallentragehilfe sein. KEIN Onbuhimo, da dieser erst ab ca. Laufalter zu empfehlen ist.

- Wickeltasche

Eine Wickeltasche ist ein sehr nützliches Utensil für unterwegs. Es haben Windeln, Wickelunterlage, Feuchttücher, extra Body, etc. darin Platz und es gibt bereits sehr preiswerte Modelle in einzelnen Fachgeschäften. Wer aber bereits eine tolle große Tasche besitzt, kann sehr gut auch diese als Wickeltasche verwenden und muss nicht extra eine neue kaufen.

## Babypflege

- Wickelunterlage

Unsere Erfahrung zeigt, dass ein Wickeltisch nicht unbedingt notwendig ist. Eine kostengünstige und sichere Alternative zu einer Wickelkommode ist nur die Wickelunterlage zu verwenden. Diese wird auf den Boden gelegt und man geht der Gefahr aus dem Weg, dass das Kind vom Wickeltisch fällt. Es gibt hierzu sehr günstige, aber gute Modelle (zB zum Aufblasen) in Möbelhäusern oder Fachgeschäften. Es kann aber auch einfach eine Decke auf den Boden gelegt werden, wenn man hierfür kein Geld ausgeben möchte.

- Mandelöl / Kokosöl

Eigentlich braucht Babyhaut KEINE extra Pflegeprodukte. Es kann sein, dass das Baby etwas trockene Haut hat, oder sich schält. Die Haut der Babys lässt sich sehr gut mit Wasser reinigen (sie werden meist ja nicht schmutzig) und danach noch feucht mit etwas Öl pflegen. Hierzu gibt es hochwertige reine Öle, zB in der Apotheke. Bei uns hat sich Mandelöl oder Kokosöl (wenn man den Geruch mag) sehr bewährt.

- Badethermometer

Ein Baby sollte nicht frieren aber auch nicht verbrüht werden. Da jeder Mensch andere Temperaturen beim Baden oder Duschen gerne hat, ist es oft wirklich schwer die richtige Temperatur zu erfühlen. Hierzu gibt es das Babybadethermometer. Auf dem Thermometer finden sich sowohl eine Markierung für Kaltbad, Warmbad und Babybad.

- Badeeimer (Babybadewanne)

Um das Baby zu baden kann ein Badeeimer/-wanne gekauft werden. Der Eimer hat den Vorteil, dass die Babys Begrenzung (wie im Mutterleib) erfahren und sich dadurch oft sehr wohl darin fühlen. Auch kann dieser überall mitgenommen werden. Es spricht aber nichts dagegen, das Baby einfach im Waschbecken zu baden oder gemeinsam mit dem Baby (nach 6 Wochen und wenn alle Geburtsverletzungen verheilt sind) in die Badewanne zu steigen. Eine Anschaffung ist komfortabel, aber nicht notwendig.

- 2 Babyhandtücher

Der Unterschied von Babyhandtüchern zu Erwachsenen Handtüchern ist die Größe und die Kaputze. Es ist ein nützlicher Helfer um das Baby nach dem Bad gleich schön warm einpacken zu können. Ein extra Handtuch ist keine Notwendigkeit aber fein, da mit nicht gar so viel Stoff hantiert werden muss. Man kann sich zB aber auch selbst ein Babyhandtuch nähen.

- Babynagelschere / Baby Nagelklipser

Ein MUSS! Denn Babyfingernägel tun weh! Ja! Und sie wachsen immer so schnell wieder nach. Das tolle an der Babynagelschere ist, dass sie abgerundet ist um das Baby beim Schneiden nicht verletzen zu können. Ihr bekommt sie im Drogeriemarkt oder Fachgeschäft.

- Waschlappen

Es genügt Anfangs das Baby NUR mit Wasser zu reinigen. Hierfür eignen sich Waschlappen, Watte oder kleine (zusammengeschnittene) Gästehandtücher hervorragend.

- 1-2 Asiatöpfchen

Wenn man Windelfrei praktizieren möchte ist das Asiatöpfchen ein Utensil welches überall mit hin genommen werden kann und das Abhalten erleichtern kann. Es ist nicht notwendig, aber vereinfacht das Abhalten.

- 1-2 Mekomidi mit Einlagen

Eine Mekomidi ist eine "Windel" extra für Windelfrei. Sie dient rein als Backup, damit das Größte aufgefangen werden kann, sollte das Anzeichen übersehen worden sein. Oder wenn einfach einmal was nicht ins Töpfchen gehen oder man einfach gerade keine Möglichkeit zum Abhalten hat.

- Stoffwindelpaket oder Neugeborenenwindeln (1 Pack)

Wer gerne mit Stoffwindeln wickeln möchte, kann sich bereits bei verschiedenen Fachgeschäften ein Testpaket bestellen oder sich sogar ein Neugeborenenpaket zusammen stellen lassen. Auch hier empfehlen wir vor dem Kauf einen Beratungstermin mit einer Stoffwindelberaterin um Fehlkäufe zu vermeiden. Wer mit Wegwerfwindeln wickeln möchte, hat heute auch die Wahl zwischen verschiedenen Herstellern, ob bio und teilweise abbaubar, Markenwindel oder Discounterwindel, man muss sich einfach durchprobieren was einem liegt, aber auch was das Baby verträgt.

- 6-10 Mullwindeln / Spucktuch

## Stillen

- 3-5 Still-BH's

Hierbei empfehlen wir sich wirklich in einem Fachgeschäft beraten zu lassen, da ein schlecht sitzender Still-BH nicht nur unangenehm sein kann, sondern auch Milchstau oder Brustentzündungen begünstigen kann. Ob dann mit Bügel oder ohne ist wieder Geschmackssache. Erfahrungsgemäß finden aber die meisten (konnte ich mir vorher nie vorstellen) Still BHs ohne Bügle angenehmer.

- 1-2 Pack Stilleinlagen oder 6-10 Paar waschbare Stilleinlagen

Es gibt viele verschiedene Marken. Am besten durchprobieren, welche die eigenen Bedürfnisse abdeckt. Meist bekommt man im Geburtsvorbereitungskurs, von seiner Hebamme oder als Werbegeschenke in „Hallo Baby Paketen“ Stilleinlagenproben. Bei den waschbaren Stilleinlagen gibt es verschieden Materialien, zB. Wolle/Seide oder Baumwolle/PUL, etc. Auch hier empfiehlt es sich durchzuprobieren oder von der Hebamme/ Stillberaterin beraten zu lassen.

- Lanolin zur Brustwarzenpflege

Dies kann gerade anfangs bei wunden, empfindlichen Brustwarzen sehr hilfreich sein.

## Sonstiges

- 1 Pack extra große Binden/ Wochenbettbinden

Nach der Geburt hat man den Wochenfluß, dieser kann je nach Frau stärker oder schwächer sein. Auf jeden Fall ist es aber viel stärker als die normale Regelblutung. Um dies aufzufangen eignen sich richtig große Einlagen am besten.

Beim Wickeln mit Stoffwindeln

- 1 Windelregal (zB CD Regal aus Holz, Schublade, etc.)

Dies wird nicht unbedingt benötigt, es kann auch eine freie Schublade oder ein freies Regal verwendet werden.

- 1 Windelwaschmittel

Waschmittel, welches für Stoffwindeln geeignet ist. NIE Weichspüler, denn dies verhindert die Flüssigkeitsaufnahme der Windel. Beim Waschmittel gilt auf die Faser der Windel zu achten ([www.windelzeit.ch](http://www.windelzeit.ch)).

o Baumwolle: keine Einschränkungen

o Hanf: kein Kieselgur als Rieselhilfe

o Mikrofaser: Seifenanteil unter 5%, keine ölhaltigen Waschmittel, keine Waschnüsse

o Bambusviskose: kein Natron, keine Cellulase

o Enthärter bei Bedarf gemäss Anleitung dazu dosieren, lieber Enthärter auf Zeolith-Basis (nicht Polycarboxylate), keine Zitronensäure, kein Essig oder Ähnliches.

- 1 Wollfett

Wenn Wollüberhosen oder Mokomidi zum Wickeln verwendet werden, dann benötigt man noch Wollfett um die Überhöschen wasserdicht zu machen, um ein Auslaufen zu verhindern. Die Wollfettfertigmischung bekommt man im Stoffwindelfachgeschäft. Wichtig es sollte kein Lanolin enthalten. Das richtige Wollwachs nennt sich Adeps lanae und gibt es in ausgewählten Fachgeschäften oder der Apotheke.

## Gedanken zur Geburt

Man sollte sich über jede mögliche Art der Geburt (Einleitung, Spontangeburt, PDA, Kaiserschnitt, etc.) Gedanken machen und Informationen sammeln, da man dann in einer "Notsituation" besser handeln kann und nicht ganz überrumpelt wird. Das Wissen über Situationen die auftreten können ist immer gut. Ein Geburtsplan kann helfen sich über einige Dinge Gedanken zu machen und dies auch mit dem Partner, der Hebamme oder dem Ärzteteam besser besprechen und kommunizieren zu können. In einem guten Geburtsvorbereitungskurs erfährt man sehr viel über Situationen, welche eintreten können. Ihr könnt euch auch in das Thema einlesen, oder fragt beim Gynäkologen, eurer Hebamme etc. nach.





Es gibt einige Termine, welche man noch vor der Geburt und dann im Wochenbett abmachen sollte. Wir haben die Wichtigsten für euch zusammengefasst. Damit auch nichts vergessen geht, findet ihr auf den letzten Seiten eine Checkliste zum Eintragen und abhacken.

#### Termine vor der Geburt

- Urlaub zu Zweit

Nehmt euch nochmals Zeit füreinander. In den nächsten Wochen/Monaten wird sich so vieles verändern und hin und wieder auch zur Belastungsprobe für die Beziehung. Genießt die Zweisamkeit noch einmal in vollen Zügen, sie komm so schnell nicht wieder!

- Termin mit der Hebamme deiner Wahl

Für die Nachsorge solltest du ca. 6 Monate vor



Entbindungstermin (ET) eine Hebamme kontaktieren. Solltest du eine Hausgeburt oder eine Begleit-Hebamme für die Geburt in der Klinik oder Geburtshaus wünschen empfehlen wir einen Termin ca. 8 Monate vor Entbindungstermin zu vereinbaren.

- Anmeldung für Hypnobirthing

Hypnobirthing ist das Erlernen der Selbsthypnose und des Meditierens während der Geburt. Es kann helfen eventuelle Schmerzen besser zu ertragen, bzw. auszublenden und die Grenzerfahrung Geburt leichter zu machen. Wenn du einen Hypnobirthingkurs machen möchtest dann empfehlen wir ca. 5-6 Monate vor ET einen Kurs zu besuchen, da die erlernten Techniken geübt und verinnerlicht werden müssen. Es gibt hierzu auch ein gutes Buch, nach welchem du die Techniken zu Hause selbst lernen und üben kannst. Ob Kurs oder Buch ist Geschmackssache.

- Anmeldung Pränatales Training

Es gibt viele Angebote für Schwangere um fit zu werden oder zu bleiben. Grundsätzlich wirkt sich Sport positiv auf Schwangerschaft und Geburt aus und kann empfohlen werden. WICHTIG ist hierbei Rücksprache mit dem Gynäkologen zu halten, und keine belastenden Sportarten wie (Laufen, etc.) zu beginnen oder Sportarten mit viel Körperkontakt (zB Boxen, Ballspiele, etc.) zu vermeiden. Alles was man bisher gemacht hat, kann auch (wenn ok vom Gyn) weiter gemacht werden, so lange es einem gut tut. Aber auch Schwangerschaftsyoga, WirSindEltern MamAktiv, Fit in der Schwangerschaft oder Schwangerschaftsschwimmen (um nur einige zu nennen) sind bestens geeignet um fit zu halten oder zu werden. Denn eine Geburt ist körperlich sehr

anstrengend und es kann helfen, einen gewissen Fitnesslevel zu haben. Man läuft auch keinen Marathon ohne davor trainiert zu haben ;-)

- Anmeldung Geburtsvorbereitungskurs

Der Geburtsvorbereitungskurs steht und fällt mit der Hebamme oder Kursleiterin, welche ihn anbietet. Wir würden empfehlen hört euch bei Freunden um. Wer empfiehlt wen und von wem hört ihr nicht so gutes. Ein Geburtsvorbereitungskurs kann wenn er gut gemacht ist sehr viel bringen in Hinsicht auf die Geburt. Man erfährt was im Körper passiert, was unterstützen kann, was man verlangen darf, was man machen darf, welche Möglichkeiten man als Gebärende hat, und vieles mehr. Am besten meldet man sich so früh wie möglich für einen Geburtsvorbereitungskurs an, da diese oft sehr schnell ausgebucht sind. Wir empfehlen ca. 6 Monate vor ET.

- Anmeldung Workshop "Eltern werden - Eltern sein"

In diesem Workshop erfährt ihr alles was ihr für einen perfekten Start ins Elternleben wissen müsst. Was erwartet mich? Womit kann ich mir das Leben einfacher machen? Was heißt Windelfrei, Breifrei, etc.? Wir empfehlen diesen Workshop ca. ab 6 Monate vor ET.

- Termin mit einer Doula

Eine Doula unterstützt Frauen bei der Geburt. Sie ist das Sprachrohr der Frau unter der Geburt. Eine Doula kann vor allem hilfreich sein, wenn die Frau sonst keine Vertrauensperson (Partner, Mutter, Freundin) hat, welche sie in dieser einzigartigen, sehr intimen Situation begleiten könnte. Eine Doula kann auch neben dem Partner sehr nützlich sein. Wir empfehlen einen Termin ca. 5 Monate vor ET um die Doula richtig kennen zu

lernen und eine "Freundin" mit in die Geburt nehmen zu können.

- Krankenhaus / Geburtshaus besichtigen

Es ist wichtig, sich in dieser sehr intimen Situation (Geburt), wohl zu fühlen und fallen lassen zu können. Es kann einem auch die Angst nehmen, sofern vorhanden, den Ort der Geburt kennen zu lernen. Viele Krankenhäuser bieten einen Informationsabend für Schwangere an, in dem der Kreißsaal besichtigt werden kann und alles erklärt wird. Bei der Auswahl des Geburtsortes sollten auch die Kaiserschnittraten, Dammschnittraten, etc. mit einbezogen werden.

- Termin für eine Schwangerenberatung

Tragen ist toll! Tragen bietet viele Vorteile und das auch schon in der Schwangerschaft. Wer am Tragen interessiert ist, kann auch schon in der Schwangerschaft einen Termin vereinbaren, um erste Informationen zu bekommen, sowie Bindeweisen und Tragehilfen kennenzulernen. Wir empfehlen die Schwangerenberatung ab ca. 4 Monate vor ET. Dann ist der Bauch noch nicht zu groß, aber es geht doch nicht alles wieder vergessen bis zur Geburt. Neben der normalen Schwangerenberatung gibt es auch Schwangerenbindeweisen, zB. FTZ. Diese sind dazu gedacht, den Bauch bei zB Rückenschmerzen, Symphysen Schmerzen etc. so zu stützen, dass es eine Erleichterung bringen kann.

- Termin mit einer Stillberaterin (StiBe)

Es gibt ehrenamtlich praktizierende Stillberaterinnen (LLL, AFS & DAIS) oder zertifizierte Stillberaterinnen (IBCLC). Diese bieten Stillvorbereitungskurse an. Wir empfehlen allen einen solchen Stillvorbereitungskurs zu

machen, da Stillen eine Sozialkompetenz ist, und erlernt werden muss. Im Stillvorbereitungskurs oder beim Termin mit der StiBe bekommt man viele nützliche Infos und Tipps, um den Stillstart zu erleichtern. Wir empfehlen einen Kurs ca. 2 Monate vor ET.

- Termin mit Stoffwindel- /Windelfreiberaterin  
Wenn man gerne mit Stoffwindeln wickeln möchte oder auch Windelfrei /Teilwindelfrei praktizieren möchte, empfehlen wir eine Beratung ca. 2-3 Monate vor ET. Gerade bei den Stoffwindeln ist das Angebot an Systemen und Herstellern so groß, dass es sich lohnt, sich zu Informieren.

- Anmeldung Kinderarzt  
Es wird immer schwieriger bei einem Kinderarzt Platz zu finden. Deshalb empfehlen wir bereits in der Schwangerschaft (ca. 4 Wochen vor ET) einen Kinderarzt zu kontaktieren.

- Anmeldung zum Rückbildungskurs  
Klingt verrückt? Sich noch in der Schwangerschaft darum zu kümmern? JA! Aber leider sind die Kurse immer recht voll und wenn man einen Bestimmten im Auge hat, sollte man diesen früh genug buchen.

Nach der Geburt

- Termin mit Stillberaterin (in der ersten Woche!)  
Viele scheuen sich davor nochmal extra einen Termin mit einer Stillberaterin abzumachen. Aber schaden kann es nicht. Denn Hebammen sind SUPER! ABER, nicht automatisch Stillberaterinnen.

- Termin mit Trageberaterin

Es kann schon in den ersten Wochen vieles erleichtern, wenn man sein Baby trägt. Und wenn es nur darum geht auf die Toilette zu gehen.

- Termin mit Kinderarzt fixieren

Je nach dem wann man das Krankenhaus verlassen hat, oder eventuell eine Hausgeburt hatte, steht der erste Kinderarzttermin recht schnell an.

- Anmeldung Kangatraining

Je nach Ort sind die Kurse gut besucht, weil sie Spaß machen und man langsam wieder in die alte Form kommt. Beim Kangatraining wird speziell auf den Beckenboden, eine eventuelle Rectus Diastase, und die Bedürfnisse einer frischgebackenen Mama geachtet. Wichtig ist aber zu wissen, dass es keinen Rückbildungskurs ersetzt.

- Babyschwimmen

Auch hier so früh wie möglich anmelden, da die richtig guten Kurse meist sehr überlaufen sind.

- Babymassage, etc.

- Bei Bedarf einen Termin mit Schlafberaterin und Osteopath abmachen

# Kapitel 3

## Organisation



Als Mama ist Organisationstalent gefordert. Das beginnt aber nicht erst nach der Geburt wenn das Kind auf der Welt ist und Behördengänge, Kinderarzttermine und ähnliches unter einen Hut gebracht werden müssen. Nein das beginnt schon viel früher - nämlich in der Schwangerschaft. Wir haben euch einige WICHTIGE Punkte zusammengefasst.

### Vor der Geburt

- Kliniktasche

Ca. 3 Wochen vor ET ist es OK die Kliniktasche zu packen. Gerade beim ersten Kind weiß man nie, wann es sich anmeldet und so ist man für alle Fälle vorbereitet. Auch im Falle einer Hausgeburt, sollte eine Kliniktasche gepackt sein. In diese packst du dir bequeme Kleidung, Still BHs, Morgenmantel, Waschutensilien, Handy/iPod mit deiner Lieblingsmusik, dazugehöriges Ladegerät,

Dokumente, Mutterkindpass (in Österreich), Babykleidung für den Heimweg, Thermoskanne mit starkem, warmen Kaffee (zum Dammschutz), Lippenbalsam, Snacks für den Mann und den Fotoapparat. Sollte eine Ambulante Geburt geplant sein, vergesst die Babyschale nicht zu Hause (uns ist das schon passiert). Sonst könnte der Spitalaufenthalt doch länger werden als geplant.

- Organisation der Betreuung von Geschwisterkindern

- Essen im Wochenbett

Das Wochenbett dauert 6-8 Wochen und ist sehr wichtig für die Frau und das Baby. Am besten organisiert man sich Familie, Bekannte und Freunde die etwas zum Essen vorbei bringen, damit man nicht selber kochen muss und sich voll und ganz auf das Ankommen als Familie konzentrieren kann. Oder man kocht für die erste Zeit vor und friert es ein. Man darf übrigens ruhig auch die Besucher damit beauftragen Kuchen oder Essen mitzubringen.

- Haushaltshilfe

Im Wochenbett darf man guten Gewissens nichts machen, außer sich um das Baby und sich selbst zu kümmern. ES IST OK! sich eine Haushaltshilfe zu organisieren. Ob dies die Mama ist, welche einem helfen kommt oder die Schwiegermama, eine Freundin oder auch eine bezahlte Haushaltshilfe ist ganz egal. Entlasten sollte sie dich! Je nach Land und Versicherung wird ein Teil sogar übernommen.

- Klare Definition gegenüber Bekannten, Verwandten wenn es um Besuche geht! Die erste Zeit zu Dritt (oder mehr) ist ganz wichtig für die Familie. Es ist ein Ankommen, ein Kennenlernen und ein "Beschnuppern",

eine ganz intime Zeit. Diese Zeit sollte man genießen und sich nicht stören lassen! Oder nur wenn man sich wirklich bereit dafür fühlt Besuch zu empfangen. Man hat oft das Gefühl, man müsse jedem das Baby zeigen (in den ersten Tagen sind die Hormone oft auch so im Überschuss dass man das Neugeborene am liebsten der ganzen Welt zeigen möchte oder niemandem), aber man sollte sich auf seine kleine Familie konzentrieren und Besuch nur empfangen, wenn es für einen passt. Das darf man auch ganz offen und ehrlich kommunizieren! Auch wenn es schwer fällt. Und wenn jemand unangemeldet vor der Tür steht und es stimmt gerade nicht dann darf man das auch guten Gewissens kommunizieren. Traut euch und nehmt euch eure Zeit!

- Behördengänge

Leider ist eine Geburt auch immer mit vielen Behördengängen verbunden. Informiert euch am besten im Krankenhaus, auf der Gemeinde oder bei Bekannten was ihr alles wo beantragen müsst. Übrigens kann man als unverheiratetes Paar gemeinsame Obsorge beantragen, damit auch der Mann Rechte beim Kind hat (zB. bei einem Unfall, im Krankenhaus etc.)



## Kapitel 4 Checklisten



Die Checklisten sollen als Gedächtnisstützen dienen, welche man sich an den Kühlschrank oder die Toilettentür hängen kann oder in seinen Kalender, Mutterkindpass legen kann um sie immer dabei zu haben.

Gerne stehen wir euch auch für Fragen rund um die Elternschaft und Geburtsvorbereitung zur Verfügung! Ob in Einzelberatungen, Workshops oder Rundum Sorglos Paketen wir unterstützen euch!

*Denn wir lieben was wir tun!*

WIRSINDELTERN



# Einkaufsliste Nur das Nötigste

- 7 Bodies
- 3 Strumpfhosen oder Söckchen
- 3 Leggins oder Hosen
- 2 Mützen
- 1 Wollwalk / Fleeceanzug oder Jäckchen
- 1 Schlafsack
- Alles der Jahreszeit angepasst
- 1 zusätzliches Bett / Beistellbett mit Matratze & Auflage
- 1 Babyschale (wenn man ein Auto hat)
- 1 Tragetuch oder eine Tragehilfe
- 1 Badethermometer
- 1 Babynagelschere
- 1 Stoffwindelpaket oder Neugeborenenwindeln
- 6 Mullwindeln
- 1 Pack Stilleinlagen
- 1 Pack Wochenbetteinlagen

## KONTAKTE

- Hebamme
- Stillberaterin
- Trageberaterin
- Schlafberaterin
- Stoffwindel / Windelfreiberaterin
- Osteopath
- Essensdienst
- Haushaltshilfe
- Kinderarzt



## NOTIZEN

WIRSINDELTERN

# Einkaufsliste

Wir Sind Eltern  
alles rund ums Kind



## Kleidung

- 6-10 Bodys Gr. 56
- 3-5 Strumpfhosen oder Leggings mit Füßchen
- 3-5 Leggings / Hosen
- 3 Babysöckchen
- 2-3 Mützchen
- Wollwalk / Jäckchen
- 2-3 Schlafanzüge
- 1 Booties
- (3-5 Strampler)

## Babypflege

- Mandelöl / Kokosöl
- Badethermometer
- Badeeimer
- 2 Babyhandtücher
- Babybürste
- Babynagelschere
- Waschlappen
- 1-2 Asiatöpfchen
- 2-4 Mokomidi
- 1 Stoffwindelpaket oder Neugeborenenwindeln
- 6-10 Mullwindeln / Spucktuch
- Babydecke
- Wickelunterlage

## Kleidung

- 1-2 Schlafsäcke
- Babyphone
- Beistellbett / extra Bett
- Matratze
- 2 Lacken
- Matratzenauflage

## Babypflege

- Babyschale fürs Auto
- Babytrage / Tragetuch
- Wickeltasche
- Stillkissen
- 3 - 5 Still BHs
- 1-2 Pack Stilleinlagen
- 1 Pack Wochenbetteinlagen
- Windelregal
- Windelwaschmittel
- Wollfett

## NOTIZEN

WIRSINDELTERN

# Termine

WirSindEltern  
alles rund ums Kind



## Vor der Geburt

- Urlaub zu ZWEIT!
- Termin mit der Hebamme meiner Wahl
- Anmeldung Geburtsvorbereitungskurs
- Anmeldung Hypnobirthing Kurs
- Anmeldung Schwangerenkurse
- Anmeldung "Eltern werden - Eltern sein"
- Termin für Schwangerenberatung
- Termin mit Stillberaterin / Besuch eines Stillvorbereitungskurses
- Termin mit Stoffwindel- und / oder Windelfreierberaterin
- Termin mit Doula
- Anmeldung Kinderarzt

## KONTAKTE

- Hebamme
- Stillberaterin
- Trageberaterin
- Schlafberaterin
- Stoffwindel / Windelfreierberaterin
- Osteopath

## NOTIZEN

## Nach der Geburt

- Termin mit der Stillberaterin (in der ersten Woche!)
- Trageberatung
- Schlafberatung
- Kinderarzttermin fixieren
- Anmeldung Rückbildung
- Anmeldung Kangatraining oder Postnatales Training
- Anmeldung Babyschwimmen etc.
- Termin mit Osteopath



WIRSINDELTERN

# Organisationsliste

Wir Sind Eltern  
alles rund ums Kind



### Vor der Geburt

- Geburtsplan erstellen
- Klinktasche packen (etw. 2 Wochen vor ET)
- Betreuung für Geschwisterkinder organisieren
- Essensdienst für Wochenbe
- Haushaltshilfe für Wochenbett
- Besuchszeiten definieren
- Termine fixieren

### Nach der Geburt

- Behördengänge
- zuvor abgemachte Termine fixieren
- **WOCHENBETT GENIESSEN!**



## KONTAKTE

- Hebamme
- Stillberaterin
- Trageberaterin
- Schlafberaterin
- Stoffwindel / Windelfreiberaterin
- Osteopath
- Essensdienst
- Haushaltshilfe
- Haushaltshilfe

## NOTIZEN



WirSindEltern  
alles rund ums Kind



WirSindEltern Österreich  
Christiane Rauscher  
info@wirsindeltern.at  
www.wirsindeltern.at

WirSindEltern Schweiz  
Stefanie Naegeli  
info@wirsindeltern.ch  
www.wirsindeltern.ch