

## Checkliste für die stillende Wöchnerin

Bevor Sie entlassen werden können, sollten Sie die folgenden Fragen beantworten können.

### Stillen und Ernährung

- Ich weiß, dass ich mich in den ersten Wochen schonen muss.
- Ich kann mein Kind an beiden Brüsten und in mehreren Stillpositionen problemlos anlegen. Das Stillen ist nicht schmerzhaft.
- Ich weiß, dass ich durch richtiges Anlegen wunde Mamillen, Milchstau und andere Probleme beim Stillen vermeiden kann.
- Mein Baby kann beide Brüste gut erfassen.
- Ich weiß, wie oft ich mein Baby in 24 Stunden stillen sollte (mind. 8x in 24 Stunden in den ersten 4 Wochen).
- Ich kenne die Stillsignale meines Babys.
- Ich weiß, dass mein Baby die Trinkdauer selbst bestimmt.
- Ich kenne Möglichkeiten, mein Baby zum Trinken zu animieren, wenn es schläfrig ist.
- Ich weiß, wie viele volle Windeln mein Baby in den ersten Wochen täglich haben sollte.
- Ich kann feststellen, wann eine Einmalwindel nass ist bzw. gewechselt werden muss.
- Ich weiß, wie viel mein Baby nach den ersten 14 Tagen pro Wochen zunehmen sollte.
- Ich kenne Möglichkeiten, Saugverwirrung bei meinem Baby zu verhindern und weiß, wie ich ihm auf anderen Wegen Flüssigkeit geben kann.

### Wichtige Termine zur Beratung und Betreuung nach der Geburt

- Ich weiß, wo ich mir Hilfe beim Stillen und im Wochenbett holen kann.
- Ich habe eine Nachsorgehebamme, die mich zu Hause nach der Geburt versorgt.
- Ich weiß, dass mir die Hebammenbetreuung zusteht, so lange ich stille.
- Ich kenne die Termine zum Eltern-Kind-Treff und zur Stillberatung des Krankenhauses, wo ich nach der Geburt Unterstützung erhalten kann.
- Ich kenne die Stillgruppen in Göttingen, wo ich Hilfe von anderen stillenden Müttern erhalten kann.
- Ich weiß, wo es ambulante Kinderkrankenpflegeeinrichtungen in Göttingen gibt, in denen ich Rat und Hilfe erhalte.
- Ich weiß, dass zwischen dem 3. und 10. Lebenstag die 2. Vorsorgeuntersuchung (U2) vorgenommen werden muss. Diese umfasst u.a. das Stoffwechsel- und Hörscreening. Wird die U2 nicht im Krankenhaus durchgeführt, melde ich mich bei meinem/meiner (Kinder-)Arzt:in.
- Ich weiß, dass mein Kind täglich Vitamin D, z.B. in Tropfen- oder Tablettenform, bekommt. Nach der Geburt sowie zur U2 und U3 erhält es außerdem Vitamin K.
- Ich weiß, dass ich mich innerhalb der ersten 6 Wochen nach der Geburt bei meiner/meinem Frauenarzt:in melden muss.

### Formalitäten / amtliche Dokumente

- Ich weiß, dass ich eine Person mit einer schriftlichen Vollmacht beauftragen kann, notwendige Behördengänge für mich zu übernehmen.
- Innerhalb der ersten 7 Werktage muss die Geburt beim örtlichen **Standesamt** angemeldet werden, um eine Geburtsurkunde zu erhalten. Bei Unverheirateten bestenfalls bereits in der Schwangerschaft eine Vaterschaftsanerkennung beim zuständigen Jugendamt beantragen. Dann kann auch der unverheiratete Vater die Geburtsurkunde abholen.
- Ich weiß, bei welcher **Krankenkasse** mein Kind versichert ist und schicke eine Kopie der Geburtsurkunde an die Krankenkasse.
- Ich weiß, dass und wie ich bei meiner Krankenkasse **Mutterschaftsgeld** beantrage.
- Ich weiß, dass ich den Antrag auf **Erziehungsgeld** im Krankenhaus oder im Standesamt erhalte. Ich fülle ihn aus und lasse ihn der entsprechenden Stelle zukommen.
- Ich weiß, dass ich den Antrag auf **Kindergeld** vom Arbeitsamt oder Arbeitgeber (nur bei Beschäftigten im Öffentlichen Dienst) erhalte. Ich schicke ihn ausgefüllt und mit einer Kopie der Geburtsurkunde zurück. Die Zahlung erfolgt rückwirkend, wenn der Antrag nicht sofort bei der zuständigen Stelle eingeht.