

# Nach der Geburt. Checkliste für das Wochenbett.

**Zuhören** ist unsere stärkste Leistung.

Das Wochenbett ist die Zeit, die zur Erholung von Schwangerschaft und Geburt gedacht ist: also um Schlaf nachzuholen, sich zu schonen und sich Ruhe zu gönnen. Doch das ist mitunter gar nicht so einfach, denn der neue Alltag mit Baby kann turbulent sein. Unsere Checkliste hilft, sich gut auf das Wochenbett vorzubereiten, damit Sie die Zeit ganz sich selbst und dem Baby widmen können.

## 1. Wochenfluss

Spezielle Wochenflusseinlagen oder Binden für die Blutungen nach der Geburt vorher vorrätig kaufen.

## 2. Stillen oder Fläschchen

Im Vorfeld Still-BHs, Stilleinlagen und Brustwarzencremes für die Stillzeit oder Säuglingsnahrung, Fläschchen und Reinigungszubehör kaufen.

## 3. Unterstützung im Wochenbett

Möchte der Vater Urlaub oder Elternzeit nehmen, sollte dies rechtzeitig vor der Geburt bei der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber angemeldet werden.

## 4. Hebamme: Betreuung im Wochenbett

Bei der Audi BKK versicherte Frauen erhalten bereits während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett Unterstützung durch Vertragshebammen: [www.audibkk.de/hebammenhilfe](http://www.audibkk.de/hebammenhilfe)

## 5. Hilfe im Haushalt

Unter bestimmten Umständen haben Familien Anspruch auf eine Haushaltshilfe. Die Kostenübernahme ist bei schwangerschaftsbedingten Beschwerden und Entbindung, auch ohne Kinder im Haushalt möglich: [www.audibkk.de/haushaltshilfe](http://www.audibkk.de/haushaltshilfe)

## 6. Vorkochen

Die Zeit vor der Geburt kann gut genutzt werden, um ein paar Mahlzeiten vorzukochen und einzufrieren. Ideal, wenn es mal schnell gehen muss.

## 7. Besuch

Nicht so viele Menschen auf einmal einladen und den Besuch zeitlich eingrenzen. Wenn man keinen Besuch empfangen möchte, sollte man das einfach sagen.

## 8. Anträge und Formalitäten

Nach der Geburt müssen einige Formalitäten erledigt werden. Zum Glück kann man viele Anträge schon vor der Geburt vorbereiten und ausfüllen.

**Tip:** Unsere Checkliste für Formalitäten vor und nach der Geburt gibt Ihnen eine Übersicht über wichtige Anträge, die Sie bereits während der Schwangerschaft vorbereiten können: [www.audibkk.de/xxxxxxx](http://www.audibkk.de/xxxxxxx)