

# Checkliste für die Wöchnerin

(vor der Entlassung aus dem Krankenhaus abhaken)

## Ernährung

- Ich habe Information und Anleitung bekommen wie ich mein Kind ernähren kann
- Wenn ich stille, weiß ich, wie oft und wie lange ich anlegen sollte
- Ich weiß, wie ich wunde Brustwarzen, Milchstau oder sogar eine Brustentzündung vermeiden kann
- Wenn es doch passiert, weiß ich, wie ich sie erkenne und behandeln muss
- Ich kenne jetzt verschiedene Stillpositionen
- Ich weiß, wie ich erkenne, dass mein Kind genug Milch bekommt
- Ich weiß, wie viel mein Kind in der Woche zunehmen sollte
- Wenn mein Kind zu schwach zum Saugen ist ( z.B. Frühgeburt), weiß ich, wo ich eine Milchpumpe bekomme
- Wenn ich nicht stille oder pumpe, weiß ich, wie ich Fertignahrung zubereiten muss und kenne die Hygieneempfehlungen.

## Formalitäten

Wenn es mir zu stressig oder körperlich zu anstrengend ist, kann ich z.B. einen Angehörigen beauftragen, die Behördengänge zu erledigen.

WICHTIG: Die Person braucht eine formlose schriftliche Vollmacht!

- Spätestens am Tag meiner Entlassung hole ich die Geburtsanzeige meines Kindes bei der Anmeldung des Krankenhauses ab. Diese muss von BEIDEN Eltern unterschrieben werden!
- Die Geburt des Kindes ist beim zuständigen Standesamt anzumelden. Die Anmeldung muss innerhalb von 7 Werktagen erfolgen.  
Für Anfragen zur Geburtenanmeldung bitte mit dem zuständigen Standesamt Kontakt aufnehmen.

Bei der Geburtenanmeldung müssen folgende Papiere vorliegen:

**Bei Eheleuten:** Geburtsanzeige vom Krankenhaus mit Unterschrift von beiden Elternteilen, Stammbuch oder eine beglaubigte Abschrift aus dem Familienbuch, Personalausweise, bei Auslandsbeteiligung: Internationale Heiratsurkunde, Pässe.

**Familienstand: ledig oder geschieden**

Bitte nehmen sie frühzeitig mit dem zuständigen Standesamt Kontakt auf.

An denjenigen, der die Geburt des Kindes beim Standesamt anzeigt, werden ausgegeben:

- zweckgebundene kostenfreie Bescheinigungen für die Beantragung von Kindergeld, Elterngeld, Mutterschaftshilfe bei der Krankenkasse und für religiöse Zwecke
- gegen Verwaltungsgebühren entsprechende Geburtsurkunden.

### **Für Nicht-Verheiratete:**

- Ich weiß, dass ich gemeinsam mit dem Vater die Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtsvereinbarung regeln kann. Dazu vereinbare ich (bestenfalls schon in der Schwangerschaft) einen Termin beim zuständigen Jugendamt.
- Nur wenn eine Bescheinigung über die gemeinsame Sorgeerklärung und Vaterschaftsanerkennung vorliegt, kann der Vater ohne Vollmacht der Mutter die Anmeldung des Kindes vornehmen.

### **Beratung und Betreuung – wichtige Termine**

- Ich weiß, dass mir Hebammenbetreuung zusteht. Zunächst für die Zeit des Wochenbetts (bis 8 Wochen nach der Geburt), aber auch für die gesamte Stillzeit. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.
- Ich habe eine Nachsorgehebamme, die ich schon über die Entbindung und meinen möglichen Entlassungstermin aus dem Krankenhaus informiert habe.
- Ich habe noch keine Nachsorgehebamme, weiß aber, wo ich entsprechende Kontaktdaten erhalten kann (z.B. Hebammenzentrale Niederrhein e.V. 0162-8890111 in der Zeit von 10.00 – 12.00 Uhr).
- Ich weiß, dass es in meiner Umgebung eine Stillgruppe gibt, wo ich weiteren Rat von einer Stillberaterin bekomme und mich mit anderen Müttern austauschen kann.
- Ich weiß, dass ich mir einen/eine Kinderarzt/ärztin suchen muss, bei dem ich alle Untersuchungen aus dem gelben Untersuchungsheft durchführen lassen sollte.
- Ich weiß, dass bei meinem Kind zwischen dem 3. und 10. Lebenstag die 2. Vorsorgeuntersuchung (U2) stattfinden sollte. Wenn diese noch nicht im Krankenhaus erfolgt ist, vereinbare ich dafür einen Termin mit meinem/meiner Kinderarzt/ärztin.

- Ich weiß, dass bei meinem Kind am 3. Lebenstag das Stoffwechselscreening durchgeführt werden kann. Ist auch das nicht in der Klinik geschehen, kann dieser Test auf Stoffwechselerkrankungen auch von meiner Hebamme gemacht werden oder ich melde mich bei meinem Kinderarzt/ärztin.
- Ich weiß, dass mein Kind bereits im Kreissaal Vitamin K bekommen hat und dass es bei der U2 und U3 jeweils eine weitere Gabe beim/bei der Kinderarzt/ärztin erhält.
- Ich weiß, dass mein Kind ca. ab dem 7. Lebenstag täglich Vitamin D und Fluorid bekommen kann. Für diese Tabletten bekomme ich ein Rezept von meinem/meiner Kinderarzt/ärztin, sie sind aber auch frei verkäuflich in der Apotheke erhältlich.
- Ich weiß, dass ich 6-8 Wochen nach der Geburt einen Termin bei meinem/meiner Gynäkologen/in machen soll.
- Ich weiß, dass es in meinem Bereich Mütterberatungsstellen gibt, an die ich mich wenden kann.