

## Vorbereitung vor der Geburt und Packliste für die Zeit im Spital

### Einkaufsliste vor der Geburt:

- Basislebensmittel und Tiefkühlkost
- Stilltee zu beziehen bei uns (Hebammen Graubünden)
- Silberhütli b.B., können bei uns (Hebammen Graubünden) bezogen werden
- Damenbinden (ohne Plastikeinsatz!), keine Tampons während Wochenfluss verwenden, wegen Infektionsgefahr
- Babywindeln bis 5kg
- natürliches Körperöl fürs Baby zu beziehen bei uns (Hebammen Graubünden)
- Feuchttücher oder besser noch Windeleinlagen welche mit Wasser nass gemacht werden können und so als Feuchttücher dienen
- Traubenkernkissen, kann bei uns gekauft werden
- Tragetuch/Kinderwagen
- Maxicosi fürs Autofahren
- Bettli mit Inhalt fürs Neugeborene
- erste Kleider der jeweiligen Jahreszeit angepasst
- warmes Tuch, in welches das Baby eingewickelt werden kann

### Für die Geburt:

- dicke, warme Socken
- 2 bequeme lange T-Shirts/Nachthemden oder ähnliches; eines für die Zeit vor der Geburt, das andere für die Zeit nach der Geburt
- bequeme, weite Hosen
- Hausschuhe ohne Absatz
- Brille bei Kontaktlinsenträgerinnen
- eventuell Lieblingsmassageöl, Lieblingsmusik, Lieblingsduft
- Traubenzucker, Energieriegel wie Farmer, Balisto etc...
- eventuell Fotoapparat

### Für den werdenden Papa

- bequeme Kleidung und Schuhe/Hausschuhe (daran denken, dass es im Gebärsaal sehr warm sein kann)
- Proviant und Getränke

## Für die Zeit im Spital

- Toilettenbeutel
- Nachthemden, bequeme Schlafanzüge
- bequeme Kleidung
- Hausschuhe
- Buch/Zeitschriften
- persönliche Dinge zum Wohlfühlen wie z.B. eigenes Kopfkissen...
- Still-BH am besten erst nach dem Milcheinschuss kaufen, da erst dort definitive Brustgrösse vorhanden, wenn schon früher gekauft 1 Cup grösser als im letzten Schwangerschaftsdrittel

## Für die Heimfahrt mit dem Baby

- Body
- Strampler
- Jäcken
- Mütze
- warme Finkli
- Strumpfhosen
- Decke
- Nuschali
- Maxicosi

## Formalitäten

- Mutterpass, wenn vorhanden
- Versicherungskarte
- Blutgruppenkarte
- Allergiepass, wenn vorhanden
- Familienbüchlein bei verheirateten Paaren
- Kindeserkennung von Vater, Geburtsurkunde von Mann und Frau bei unverheirateten Paaren
- bei Ausländern Kopie von Aufenthaltsgenehmigung und Pass

***Wenn Vater und Mutter die empfindliche Haut des Kindes berühren, wendet sich das Neugeborene der zarten Berührung zu und sucht die Augen, die in seine eigenen hineinsehen. Und so beginnt der Tanz der Liebe, der die Eltern fest an ihre Kinder bindet und sicherstellt, dass das neugeborene Kind jemanden hat, der für sein Überleben sorgt... (aus "Mamatoto")***