

## Wenn es los geht

### Wann soll ich mich bei der Hebamme melden ?

- bei regelmässigen Wehen
- bei Abgang von Fruchtwasser
- bei Blutabgang in Periodenstärke
- **bei jeder Unsicherheit/Unwohlsein/Erbrechen**
- Telefonnummer Hebamme:

### Was soll mit in den Klinikoffer:

- bequeme T-Shirt's
- ev. Pullover oder Jäckli
- bequeme Kleidung für's Wochenbett (keine Unterhosen)
- Still-BH's
- Toiletten- und Hygieneartikel (keine Artikel mit Parfüm,keine Binden)
- 
- 
- 

### Für Baby's Heimfahrt

- Babykleidli Grösse 50-56
- Body
- Strumpfi
- Handschuhe
- Chäpli
- Wintersack
- Finkli
- Autositz
- ev. Nuggi zur Beruhigung

  

### Was wir beachten sollen:

- ruhig bleiben
- auf die «innere» Stimme hören
- ev. ein Bad nehmen (nur mit intakter Fruchtblase)
- noch etwas ausruhen, schlafen
- Tiefatmung, Entspannung des Beckenbodens «üben»
- sich auf jede Wehe freuen



### Separat einpacken für die Geburt:

- Familienbüchlein oder Eheschein
- Schriften- oder Meldepflichtschein deiner Wohngemeinde
- Personenstandsausweis (bei ledigen Personen)
- Niederlassungsausweis (bei nicht CH Nationalität)
- Vaterschaftsanerkennung
- Versicherungskarte Krankenkasse
- Mutterschaftspass (wenn vorhanden)
- Anmeldeformular/Formular Namensgebung Spital
- langes, bequemes T-Shirt für die Geburt
- Lippenpomade
- Traubenzuckerzälttli
- Isostar
- Masegöl
- Igelball
- warme Socken
- Wärmeflasche
- Fotocamera/Video
- Zwischenverpflegung für den/die Begleiter
- CD, ipod,ipad
- Snacks: Sandwich, Schoggi, Dörrfrüchte, Nüsse, Riegel

  

## Wann kommt's denn, das Baby.....?

es ist ganz normal, dass mit fortschreitender Schwangerschaft auch die Belastung immer grösser wird und der errechnete Geburtstermin (ET) immer sehnlischer erwünscht wird. Nur gerade 4% der Baby halten sich an das vorgegebene Datum. 3-2 Wochen VOR ET und zwei Wochen NACH dem ET liegen im normalen Bereich. Das sind insesamt 4-5 Wochen, in denen dein Kind zur Welt kommen kann, ohne dass es als Frühgeburt gilt oder von Übertragung geredet wird. Es hat sich bewährt, eher den späteren Zeitpunkt kundzutun, ansonsten man mit täglichen Telefonaten rechnen muss.

Voller Gespanntheit und mit mit Vorfreuden, vielleicht auch mit gemischten Gefühlen wartet ihr auf die Geburt eures Kindes. Neugier, Freude aber auch Ängste und Unbehagen können euch in der letzten Zeit der Schwangerschaft begleiten. Was kommt auf euch zu? Wie wird es gehen? Können wir das? Diese innere Unruhe ist völlig normal und begleitet so manches Paar. Geniesst die Zeit vor der Geburt noch gemeinsam.