

## Formalitäten

Im Wochenbett sollten Mütter sich körperlich schonen.

Sie sollten wissen, dass es möglich ist, mit schriftlicher Vollmacht jemanden zu beauftragen, die Behördengänge zu erledigen.

### Standesamt:

Die Geburt Ihres Kindes muss innerhalb von sieben Werktagen beim zuständigen Standesamt gemeldet werden. Für die Anmeldung im Standesamt benötigen Sie die Geburtsbescheinigung der Entbindungsklinik oder Hebamme.

Bei Unverheirateten gilt, dass die Vaterschafts- anerkennung vorliegen muss (kann schon in der Schwangerschaft beim zuständigen Jugendamt – kostenlos – angemeldet werden), damit nach telefonischer Vereinbarung auch eine Vollmacht zur Abholung der Geburtsurkunde ausreicht.

### Krankenkasse:

Senden Sie auch eine Kopie der Geburtsurkunde an die Krankenkasse, bei der Ihr Kind versichert sein soll.

### Mutterschaftsgeld:

Frauen, die selbst Mitglied (pflicht- oder freiwillig versichert) einer gesetzlichen Krankenkasse sind, erhalten während der gesetzlichen Schutzfristen von ihrer Krankenkasse das so genannte Mutterschaftsgeld.

Auch dafür muss eine Kopie der Geburtsurkunde an die Krankenkasse der Mutter gesandt werden.

### Kindergeld:

Einen Antrag auf staatliches Kindergeld erhalten Sie beim Arbeitsamt oder, falls Sie im öffentlichen Dienst arbeiten, von Ihrem Arbeitgeber.

Den ausgefüllten Antrag senden Sie zusammen mit einer Kopie der Geburtsurkunde an die jeweilige Stelle zurück. Übrigens erfolgt die Zahlung auch rückwirkend, falls Sie sich nicht gleich darum kümmern konnten.

### Elterngeld:

Vergessen Sie nicht, Elterngeld rechtzeitig zu beantragen! Das Elterngeld wird rückwirkend nur für die letzten drei Lebensmonate vor der Antragstellung gezahlt.

Weitere Informationen zur Antragstellung finden Sie in der Broschüre „Elterngeld und Elternzeit“. Diese erhalten Sie bei den Elterngeldstellen oder direkt beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Sie können sie unter

<http://www.bmfsfj.de>

in der Rubrik „Publikationen“ aus dem Internet herunterladen oder kostenlos bestellen.

### Elternzeit:

Auch Ihr Mann kann Elternzeit beantragen. Der Antrag muss spätestens sieben Wochen vor Beginn der Elternzeit beim Arbeitgeber vorliegen. Bei weiteren Fragen zur Elternzeit wenden Sie sich bitte an eine der Elterngeldstellen.

## Herausgeber

Geschäftsstelle der Nationalen Stillkommission  
Bundesinstitut für Risikobewertung  
Max-Dohrn-Str. 8–10  
10589 Berlin  
E-Mail: [Stillkommission@bfr.bund.de](mailto:Stillkommission@bfr.bund.de)

## Checkliste für die Zeit nach der Geburt



Empfehlungen der Nationalen Stillkommission



Bundesinstitut für Risikobewertung

## Checkliste für die Zeit nach der Geburt

Mit der Entlassung aus der Klinik nach der Geburt eines Kindes sind Mütter/Eltern häufig mit ihrem Baby auf sich allein gestellt. Bestimmte Formalitäten müssen erledigt werden, und Fragen, an die Sie vorher nicht gedacht haben, können sich stellen.

Die Nationale Stillkommission möchte Ihnen mit dieser Checkliste helfen, alle Formalitäten zu erledigen. Außerdem möchten wir Mütter, die ihr Kind stillen wollen, mit einigen Hinweisen beim Start unterstützen.

Mit der Checkliste können Sie für sich prüfen, was Sie wissen und an welcher Stelle Sie noch mehr Informationen, Hilfe und Unterstützung brauchen.

### Stillen und Ernährung

- ▶ Sie sollten Ihr Baby an beiden Brüsten ohne Probleme und in unterschiedlichen Stillpositionen anlegen können.
- ▶ Durch richtiges Anlegen können Sie wunde Brustwarzen, Milchstau und andere Probleme vermeiden. Lassen Sie sich zeigen, wie es geht.
- ▶ Achten Sie darauf, dass Ihr Baby beide Brüste gut erfassen kann.
- ▶ Stillen sollte nicht schmerzhaft sein.
- ▶ Wissen Sie, woran Sie erkennen, wann es Zeit ist, Ihr Baby zu stillen?  
Achten Sie auf die Signale Ihres Babys und denken Sie daran, dass Schreien schon ein spätes Signal ist.
- ▶ 10- bis 12-maliges Stillen ist in den ersten Tagen völlig normal. In den ersten vier Wochen sollten Sie Ihr Baby etwa acht Mal in 24 Stunden stillen.

- ▶ Die Trinkdauer bestimmt Ihr Baby selbst: Anfangs sind es oft 20 Minuten pro Mahlzeit.
- ▶ Auch wenn Ihr Kind einmal schläfrig ist, sollten Sie es zum Trinken ermuntern, z. B. indem Sie es in den Arm nehmen, entkleiden, windeln.
- ▶ In den ersten Wochen sollte Ihr Kind täglich mindestens sechs nasse Windeln und zwei Stuhlwindeln haben.  
Sie können ganz einfach feststellen, ob eine Einmalwindel nass ist: Sie ist dann schwerer.
- ▶ Spätestens nach 14 Tagen sollte Ihr Kind sein Geburtsgewicht wieder erreicht haben. Im Alter zwischen 2 und 8 Wochen sollte es täglich mindestens 20 g zunehmen.
- ▶ Wenn es nötig sein sollte, neben Muttermilch andere Flüssigkeiten zu füttern, tun Sie dies am besten mit einem Becher oder Löffel. Lassen Sie sich zeigen, wie das geht, und informieren Sie sich eventuell auch über andere Fütterungstechniken.

### Beratung und Betreuung – wichtige Termine

- ▶ Informieren Sie sich rechtzeitig, wo Sie in Ihrer Umgebung in den ersten Tagen nach der Geburt und beim Stillen Hilfe bekommen können.
- ▶ Informieren Sie Ihre Nachsorgehebamme, damit sie Sie zu Hause betreuen kann.
- ▶ Ihnen steht eine Hebammenbetreuung zu, solange Sie stillen. Weitere Hilfe können Sie jederzeit von Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC<sup>1</sup>) in Ihrer Nähe bekommen.
- ▶ Auch bei ambulanten Kinderkrankenpflegeeinrichtungen können Sie sich Rat und Hilfe holen.

- ▶ In Stillgruppen können Sie sich mit anderen Eltern austauschen und erhalten Unterstützung rund um das Stillen.
- ▶ Falls Sie mit Ihrem Kind direkt nach der Geburt oder in den ersten zwei Lebenstagen nach Hause entlassen werden, denken Sie daran, dass am 3. Lebenstag der Suchtest auf Stoffwechselerkrankungen (Screeningkarte) durchgeführt bzw. wiederholt werden muss. Zu diesem frühen Zeitpunkt sollte auch die Früherkennungsuntersuchung von Hörstörungen erfolgen, die 2009 eingeführt wurde.
- ▶ Zwischen dem 3. und 10. Lebenstag sollte die 2. Vorsorgeuntersuchung (U2) stattfinden. Wenn sie nicht bereits in der Klinik durchgeführt wurde, sollten Sie sich hierfür bei einem/einer Kinderarzt/-ärztin anmelden.
- ▶ Geben Sie Ihrem Kind täglich Vitamin D und Fluorid (D-Fluoretten). Vitamin K bekommt es nach der Geburt, zur U2 und noch einmal zur U3, wenn es gestillt wird.
- ▶ Denken Sie auch an sich! Innerhalb der ersten sechs Wochen nach der Entbindung sollten Sie sich bei Ihrem/Ihrer Frauenarzt/-ärztin zur Untersuchung anmelden.

### Wichtige Telefonnummern

Hebamme: .....

Ambulante  
Kinderpflegeeinrichtung: .....

Kinderarzt: .....

Stillgruppe: .....

Frauenarzt: .....

<sup>1</sup> International Board Certified Lactation Consultant