

Unsere kidsgo-Checkliste ✓

„So bereitet ihr gemeinsam das Wochenbett vor“

- ☐ Erstausrüstung fürs Baby
- ☐ Elternzeitantrag stellen
- ☐ Fünf Portionen kräftigende Hühnerbrühe vorkochen und einfrieren
- ☐ Mahlzeiten vorkochen und einfrieren
- ☐ Drogerieartikel speziell fürs Wochenbett und die Stillzeit einkaufen
- ☐ Essensvorräte auffüllen
- ☐ Papierkram erledigen:
z.B. Kindergeld-, Elterngeldantrag, evtl. Beratung aufsuchen
- ☐ Liste mit den wichtigsten Nummern erstellen
(u.a. Familie, Hebamme, Frauen- und Kinderarzt, Rettungsdienst)
- ☐ Verwandte und Freunde im Vorfeld um konkrete Unterstützung bitten:
wer kauft ein, wer kocht, wer bügelt ...
- ☐ Rausfinden, welcher Supermarkt in der Nähe einen Liefersdienst anbietet
- ☐ Eine Putzfee finden
- ☐ Kontakt zu wellcome oder anderen Organisationen für Hilfe herstellen

www.kidsgo.de

