

Checkliste vor dem Austritt – was muss ich wissen für zu Hause?

Der Austritt steht an – bald werden Sie mit Ihrem Baby zu Hause sein. Gerne haben wir Sie mit all unserem Wissen und unserer Erfahrung auf die schöne, aber auch anstrengende Zeit vorbereitet. Bitte prüfen Sie anhand dieser Checkliste, ob Sie das Allerwichtigste wissen. Fragen Sie ungeniert noch einmal nach, wenn Sie noch unsicher sind – dafür sind wir da.

Diese Dinge sollte ich wissen, bevor ich nach Hause gehe:

- Ich weiss, wie ich mein Baby stillen kann.
- Ich weiss, was ich tun kann, wenn es mit dem Stillen nicht klappt.
- Wenn ich Muttermilch abpumpe, weiss ich, wie ich die Muttermilch aufbewahren kann, wie die Pumpe funktioniert, ich habe ein Rezept und weiss, wo ich die Pumpe abholen kann.
- Ich kenne die Anzeichen dafür, dass mein Baby Hunger hat.
- Ich weiss, was ich tun muss, wenn mein Baby nicht aufhört zu schreien.
- Ich weiss, wie ich mein Baby wickeln kann.
- Ich weiss, wie und wie oft ich mein Baby baden darf.
- Ich kenne die nächsten Arzttermine.
- Ich habe alle wichtigen Telefonnummern.
- Ich habe ein Rezept für Vitamin-D3-Tropfen für mein Baby erhalten.
- Falls nötig, habe ich Schmerzmittel für zu Hause bekommen.
- Ich habe das Gesundheitsheft erhalten.
- Ich weiss, wie reagieren, wenn mein Baby Fieber hat.
- Ich weiss, wohin ich mich wenden kann, wenn ich Hilfe brauche.
- Ich weiss, was ich tun muss, wenn ich keine Kraft mehr habe oder wenn ich Fieber und Schmerzen habe.