

swissmom

HIRSLANDEN 

Checklisten für

Schwangerschaft

und Babyzeit





Wenn Sie ein Baby erwarten, haben Sie ein volles Programm: Vorsorgetermine bei der Gynäkologin, Besichtigung des Gebärsaals, Kinderzimmer einrichten, Babykleider einkaufen, einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen ... So viele Dinge, die zu planen sind, so viele Kleinigkeiten, die nicht vergessen gehen dürfen.

Nach der Geburt ist Ihr Organisationstalent erst recht gefragt - ob Sie nun für mehr Kindersicherheit in Ihrem Zuhause sorgen wollen, den Inhalt der Reiseapotheke ergänzen müssen oder eine Kindergeburtstagsparty planen.

Wir von **swissmom** wissen, wie lebhaft, bunt und zuweilen auch herausfordernd der Familienalltag ist. Damit Sie bei Ihren vielfältigen Aufgaben stets den Überblick behalten, haben wir viele praktische Checklisten für Sie zusammengestellt. So müssen Sie nur noch abhaken, was Sie bereits erledigt haben.

To-do-Liste

Wenn Sie ein Baby erwarten, gibt es einiges vorzubereiten. Hier eine Übersicht, was wann zu erledigen ist.

VORBEREITUNGEN IM ERSTEN TRIMENON

- swissmom-Drehscheibe bestellen
- Geburtstermin errechnen
- Termin für die erste Vorsorgeuntersuchung vereinbaren
- Den Arbeitgeber informieren (Bei neuer Arbeitsstelle erst nach Ablauf der Probezeit!)
- Hirsländen-App herunterladen

VORBEREITUNGEN IM ZWEITEN TRIMENON

- Schwangerschafts-BH kaufen
- Anmeldung zum Geburtsvorbereitungskurs
- Informationsveranstaltung in der Klinik oder im Geburtshaus besuchen
- Hebamme suchen, wenn Sie mit einer Beleghebamme gebären möchten oder eine Hausgeburt wünschen
- Kinderbetreuung (Krippe, Tagesfamilie, Grosseltern) organisieren
- Die Krankenkasse über die Schwangerschaft informieren und das ungeborene Kind anmelden
- Evtl. Anmeldung zum Säuglingspflegekurs

OPTIMALE BETREUUNG FÜR SIE UND IHR BABY



Der Chat mit einer Hebamme in der **Hirsländen-App** ist eine professionelle, schnelle und unkomplizierte Anlaufstelle für Fragen rund um Ihre Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett. Die Hebamme berät Sie täglich bei Beschwerden und unterstützt Sie in zahlreichen Belangen.



**JETZT HIRSLÄNDEN-
APP HERUNTERLADEN**

www.hirsländen.ch/app



VORBEREITUNGEN IM DRITTEN TRIMENON

- Einen Namen für das Baby auswählen
- Festlegen, wo die Geburt stattfinden soll
- Geburtsbegleitung planen (Partner, beste Freundin, Doula ...)
- Babykleider kaufen oder ausleihen
- Erstausrüstung für das Baby besorgen
- Kinderzimmer einrichten
- Kinderärztin oder Kinderarzt aussuchen
- Geburtsanzeigen vorbereiten
- Klinikoffen packen
- Für die Geburt erforderliche Papiere zusammenstellen (Nähere Infos erteilt die Geburtsklinik.)

Lebensmittel

Gesunde Ernährung ist in der Schwangerschaft besonders wichtig. Manche Nahrungsmittel sollten Sie meiden oder nur mit Mass geniessen. Unsere Checkliste hilft Ihnen, beim Einkauf und im Restaurant nicht zum Falschen zu greifen.

MEIDEN SIE

- Rohes oder nicht ganz durchgebratenes Fleisch (rohe Wurst, Tartar, Mettwurst)
- Kalt geräucherten Schinken wie z. B. Parma oder Serrano
- Rohen und geräucherten Fisch (Sushi, Rauchlachs etc.)
- Leberprodukte und Lebertran
- Rohmilch und Produkte aus Rohmilch wie Brie, Camembert, Gorgonzola
- Rohe Eier und Speisen wie Tiramisu, hausgemachte Mayonnaise, Zabaione
- Streng vegane Kost
- Ungewaschene Salate aus dem Beutel
- Alkohol

MIT MASS GENIESSEN

- Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke
- Zuckerreiche Erfrischungsgetränke wie Cola, Fanta oder Eistee
- Chininhaltige Getränke wie Tonic Water oder Bitter Lemon
- Minderwertige oder raffinierte Kohlenhydrate wie Zucker und Weissmehl

IHRE ANLAUFSTELLE BEI FRAGEN UND UNSICHERHEITEN

Sie sind sich unsicher, was Sie essen dürfen? Leiden Sie an Schwangerschafts-übelkeit? Chatten Sie in der **Hirslanden-App** mit Hebammen und erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks rund um Beschwerden, Ernährung und Sport.

 **JETZT HIRSLANDEN-APP HERUNTERLADEN**

www.hirslanden.ch/app



Milchprodukte

Milchprodukte gehören zu einer ausgewogenen Ernährung. Doch welche dürfen in der Schwangerschaft bedenkenlos genossen werden und auf welche sollte man verzichten?

AUF DIESE MILCHPRODUKTE SOLLTEN SIE VERZICHTEN

- Rohmilch und Rohrahm
- Butter aus nicht pasteurisierter Milch
- Butter aus nicht pasteurisierter Käsemolke
- Halbhartkäse aus roher und pasteurisierter Milch (Tête-de-Moine, Tilsiter, Leerdamer, Fol Epi, nicht geschmolzener Raclette)
- Geschmierter Käse aus roher, thermisierter und pasteurisierter Milch (Limburger, Rocamadour, Münsterkäse, Appenzeller)
- Weichkäse aus roher, thermisierter und pasteurisierter Milch
- Blauschimmelkäse
- Frischkäse in stückiger Form (Formaggini, Schaf- und Ziegenfrischkäselein, Apérokäselein)
- Feta

DIESE MILCHPRODUKTE KÖNNEN SIE BEDENKENLOS GENIESSEN

- Pasteurisierte, hochpasteurisierte und UHT-Milch
- Joghurt und andere Sauermilchprodukte
- Hartkäse aus Rohmilch oder pasteurisierter Milch, ohne Rinde (Emmentaler, Gruyère)
- Extrahartkäse aus Rohmilch oder pasteurisierter Milch, ohne Rinde (Parmesan, Grana Padano, Sbrinz)
- Mozzarella aus Kuh-, Büffel- oder Schafmilch, pasteurisiert
- Frischkäse aus pasteurisierter Milch, abgefüllt (Quark, Hüttenkäse, Ricotta)
- Streichfrischkäse (Philadelphia, Gala, Cantadou, Boursin, Le Tartare etc.)
- Reibkäse
- Hobelkäse
- Schmelzkäse
- Fondue
- Raclette (geschmolzen)
- Ziger
- Grillkäse
- Zum Überbacken verwendeter Käse



Erstausrüstung für das Baby

Alles bereit für die Ankunft des Babys? Eine Grundausstattung mit allem, was in den ersten Wochen gebraucht wird, reicht vollauf, da Sie zur Geburt wahrscheinlich reich beschenkt werden.

KLEIDUNG

- 6 Baumwoll-Bodys mit Druckknöpfen
- 6 einteilige Strampelanzüge oder Strampelhosen mit Langarmshirts
- 2 Paar Söckchen
- 1 Paar Babyfinken
- 2 Paar Strumpfhosen
- 2 Jäckchen oder Pullover zum Überziehen
- Eine warme Jacke für draussen
- Im Winter: Ein warmer Overall, 2 Mützchen und 2 Paar Handschuhe
- Im Sommer: 2 dünne Baumwollmützchen
- Mehrere Stoffwindeln («Nuschi»)

ZUM WICKELN

- Wegwerf- oder Stoffwindeln für Neugeborene (Nicht zu grosse Mengen auf Vorrat kaufen, Neugeborene wachsen schnell!)
- Watte oder Feuchttücher
- Wundschutzcreme
- Windeleimer
- Wickeltisch
- Wickelunterlage

FÜR DAS BABYBAD

- Babywanne
- Badetuch, vorzugsweise mit Kapuze
- Waschlappen
- Evtl. milde Babypflegeprodukte

FÜR DIE SCHOPPENERNÄHRUNG

- 6 Flaschen mit Deckel und Sauger
- Flaschenbürste
- Evtl. Sterilisiergerät
- Flaschenwärmer
- Trichter
- 1 Paket Babynahrung (Keine grossen Vorräte anlegen wegen Verfallsdatum)

ZUM SCHLAFEN

- Babybett oder Babybalkon
- Schlafsack
- 2 wasserdichte Matratzenbezüge
- 4 Fixleintücher
- Evtl. Babyhängematte
- Evtl. Nuggi

FÜR UNTERWEGS

- Kinderwagen
- Tragetuch oder andere Tragehilfe
- Babyschale für das Auto
- Evtl. Reisebettchen



Stillzubehör

Stillen ist das Beste für das Baby. Mit den folgenden Utensilien sind Sie gut gerüstet für die Stillzeit.

FÜR SIE

- Bequeme Still-BHs ohne Bügel und drückende Nähte
- Stilleinlagen
- Stillkissen
- Salbe zur Behandlung wunder Brustwarzen
- Milchbildungstee
- Wärmekompressen oder Wärmekissen
- Mulltücher («Nuschi») für Umschläge
- Evtl. Stillhütchen
- Bei Bedarf Brustwarzenformer für Hohlwarzen

FÜR IHR BABY

- Mehrere «Nuschis»
- Evtl. Nuggi (kleinste Grösse wählen)

ZUM ABPUMPEN

- Handpumpe oder elektrisches Mietgerät aus der Apotheke
- Schoppenflaschen mit passenden Saugern für Säuglinge
- Beutel zum Einfrieren von Muttermilch
- Kleine Kühltasche zum Aufbewahren von Muttermilch
- Evtl. Sterilisiergerät für Schoppenflaschen

Kinderwagen

Welcher Wagen der richtige für Sie ist, hängt davon ab, wo er im Einsatz sein wird.

ALLGEMEINE FRAGEN

- In welchem Gelände wird der Kinderwagen mehrheitlich zum Einsatz kommen?
- Soll der Wagen später in einen Buggy umgewandelt werden können?
- Wie viel Geld wollen wir für den Wagen ausgeben?

WORAUF SIE BEIM KAUF ACHTEN SOLLTEN

- Aus welchem Material besteht das Fahrgestell?
- Lässt sich der Wagen leicht auch mit einer Hand zusammenklappen?
- Wie leicht lässt sich die Liegewanne abmontieren?
- Gibt es Sicherungen, die verhindern, dass der Wagen von selbst zusammenklappt?
- Lässt sich der Handgriff verstellen?
- Ist der Wagen kippsicher?
- Funktionieren die Bremsen gut?
- Wie gut ist die Federung?
- Gibt es scharfe Kanten, Ecken oder Falten, an denen sich das Kind verletzen könnte?
- Passt der Wagen in den Kofferraum des Autos?
- In welche Positionen lässt sich die Liegewanne, bzw. der Kinderwagensitz verstellen?
- Sind die Fussstützen verstellbar und wachsen sie mit dem Kind mit?

Klinkkoffer

Ab der 30. Schwangerschaftswoche werden die meisten Schwangeren unruhig. Könnte es jetzt nicht jederzeit losgehen? Gute Vorbereitung vermittelt Sicherheit. Dazu gehört auch, dass das Nötigste fertig gepackt bereit steht. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Geburtsklinik, welche Dokumente Sie zur Geburt mitbringen müssen, denn dies wird von Ort zu Ort ein wenig unterschiedlich gehandhabt.

FÜR DEN GEBÄRSAAL

- Nachthemd oder weites Shirt
- Warme Socken
- Haarband
- Handy, Ladekabel
- Persönliche Playlist für die Geburt
- Lieblingsgetränk, Traubenzucker, evtl. Snacks für den Vater

FÜR DEN SPITALAUFENTHALT

- Persönliche Körperpflegemittel, evtl. Föhn
- Bequeme Kleidung für das Wochenbett (T-Shirts, Sweatshirts, Trainerhosen)
- Zum Stillen: Weiche Bustiers oder grosse Still-BHs
- Warme Finken, Hausschuhe oder Socken
- Brille für Kontaktlinsenträgerinnen
- Leichte Lektüre
- Kleidung für Mutter für den Heimweg
- Handtücher, Badetuch und Waschlappen, falls im Spital nicht vorhanden

FÜR DAS BABY

- Kleidung für den Heimweg
- evtl. Nuggi
- Kinderautositz, evtl. im Winter mit Dauneneinlage

PAPIERE (SCHWEIZER BÜRGERINNEN)

- Familienausweis oder Familienbüchlein (im Original)
- Wohnsitzbescheinigung (im Original)
- evtl. Schriftenempfangsschein für die Anmeldung auf dem Zivilstandsamt

PAPIERE (AUSLÄNDISCHE STAATSANGEHÖRIGE)

- Falls vorhanden: Familienausweis oder Familienbüchlein (im Original)
- Wohnsitzbescheinigung (im Original)
- Ausländerausweis
- Passkopie des ausländischen Elternteils
- Wenn beide Eltern ausländische Staatsangehörige sind: Internationale Geburtsurkunde beider Elternteile
- Falls die Ehe im Ausland geschlossen wurde: Internationale Heiratsurkunde

ZUSÄTZLICHE PAPIERE FÜR UNVERHEIRATETE ELTERN

- Vaterschaftsanerkennung (falls vorhanden)
- Erklärung über das gemeinsame Sorgerecht (falls vorhanden)



Eigene Notizen

✓

Wochenbett

Als «Wochenbett» bezeichnet man die ersten sechs Wochen nach der Geburt. Eine gute Vorbereitung hilft, dass Sie sich in dieser Zeit voll und ganz dem Baby widmen können.

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

- Vaterschaftsurlaub planen
- Hausbesuche durch die Hebamme organisieren
- Verwandte und Freunde für Hilfe im Haushalt anfragen
- Evtl. Haushalt- oder Putzhilfe engagieren
- Nach der Geburt: Stillberatung sowie Mütter- und Väterberatung aufsuchen

DEN ALLTAG ERLEICHTERN

- Mahlzeiten vorkochen und einfrieren
- Gesunde Snacks für die Stillzeit besorgen
- Eine gemütliche Stillecke einrichten
- Bequeme Kleidung und Still-BHs für nach der Geburt besorgen, um sich mühsame Einkaufstouren zu ersparen
- Auf der Geburtsanzeige vermerken, dass Besucher sich anmelden sollen
- Alle unwichtigen Termine absagen
- Einen Kinderarzt / eine Kinderärztin für die Vorsorgeuntersuchungen aussuchen

Babyparty organisieren

Bei einer Babyparty oder Baby Shower wird die werdende Mama mit Geschenken und guten Wünschen regelrecht überhäuft. Dank dieser Planungshilfe gelingt die Organisation problemlos.

DREI MONATE VORHER

- Wer plant die Party?
- Wird es eine Überraschungsparty?
- Kostenrahmen festlegen

ZWEI MONATE VORHER

- Wo wird gefeiert?
- Wann wird gefeiert?
- Wer wird eingeladen?
- Gibt es eine Mottoparty?
- Kochen wir selber?
- Brauchen wir einen Caterer?
Wenn ja, wie früh im Voraus muss das Essen bestellt werden?
- Tragen Gäste zum Buffet bei?
- Haben die werdenden Eltern einen grossen Wunsch, den alle Gäste gemeinsam erfüllen könnten?
- Inhalt und Design der Einladung festlegen

SECHS WOCHEN VORHER

- Einladungen verschicken
- Menü und Getränke festlegen
- Gastgeschenk festlegen

VIER WOCHEN VORHER

- Stühle, Tische, Geschirr, Kühlergeräte etc. organisieren
- Torte bestellen
- Dekoration anfertigen oder kaufen
- Spiele und Preise organisieren
- Budget kontrollieren

ZWEI WOCHEN VORHER

- Letzte Bestellungen aufgeben
- Chauffeur für die werdende Mama organisieren
- Wissen alle, was sie zu tun haben?
- Speisen zum Einfrieren vorbereiten
- Evtl. nachhaken, wer alles kommt
- Gastgeschenke fertigstellen
- Einkaufen, was jetzt schon möglich ist

EINEN TAG VORHER

- Putzen
- Raum einrichten
- Dekorieren
- Einkaufen
- Essen vorbereiten
- Alles für Spiele bereitlegen
- Akku der Kamera aufladen
- Liste zum Eintragen von Geschenken vorbereiten

AM TAG DER BABYPARTY

- Letzte Einkäufe und Botengänge
- Letzte Essensvorbereitungen
- Letzte Deko anbringen
- Alles noch einmal überprüfen

NACH DER BABYPARTY

- Geliehenes zurückbringen
- Besitzer von Fundgegenständen ausfindig machen
- Finanzielle Angelegenheiten regeln
- Dank an Helferinnen und Helfer



Ernährung in der Stillzeit

Auch in der Stillzeit bleibt die Ernährung wichtig. Besonders auf die Wahl der Gewürze gilt es zu achten, denn während manche die Milchproduktion steigern, wirken sich andere negativ auf die Milchbildung aus.

DAS DÜRFEN SIE JETZT WIEDER ESSEN

- Rohmilchkäse und andere Rohmilchprodukte
- Sushi
- Räucherlachs
- Rohes Fleisch und Wurst, Rohschinken, Trockenfleisch, Tartar

BESONDERS EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL

- Vollkornprodukte, Kartoffeln
- Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren, enthalten in hochwertigem Öl und Fisch
- Zusätzliche Portionen von Joghurt und Käse zur ausreichenden Zufuhr von Protein und Kalzium

DAS FÖRDERT DIE MILCHBILDUNG

- 3 Liter Flüssigkeit pro Tag, vorzugsweise Wasser, ungesüsste Säfte und Tee
- Anis
- Kümmel
- Fenchel
- Ingwer
- Koriander
- Sternanis
- Kurkuma
- Paprika

DAS HEMMT DIE MILCHBILDUNG

- Petersilie
- Salbei
- Pfefferminze

Das gehört in die Wickeltasche

In einer geräumigen Wickeltasche findet alles Platz, was man unterwegs mit dem Baby benötigt. Manch eine stressige Situation lässt sich vermeiden, wenn Sie regelmässig den Inhalt auf Vollständigkeit überprüfen.

GRUNDAUSSTATTUNG

- 4 bis 5 Windeln in der aktuellen Grösse
- Feuchttücher
- Plastikbeutel zum Entsorgen gebrauchter Windeln
- Wickelunterlage
- Nuscheli
- Latz
- Babylöffel
- Sonnenhut
- Ein warmer Pullover oder eine Regenjacke
- Eine Garnitur Kleider zum Wechseln
- Mütze, Handschuhe, Söckli
- Ersatznuggi
- Notfallset mit Pflaster, Zeckenzange und Desinfektionsspray
- Wundschutzcreme

NACH BEDARF EINPACKEN

- Thermosflasche mit abgekochtem Wasser
- Saubere Schoppenflaschen mit Deckel und Sauger
- Milchpulver, am besten bereits portioniert
- Genügend Brei für unterwegs
- Kleine Snacks für zwischendurch
- Wasser oder ungesüsster Tee
- Sonnencreme
- Falls benötigt: Medikamente
- Tragetuch

Eigene Notizen

Babybrei einfrieren

Es ist ausgesprochen praktisch, einen Vorrat an Babybrei im Tiefkühler zu haben. Wenn Sie diese Tipps befolgen, gelingt das problemlos.

DIE WICHTIGSTEN GRUNDREGELN

- Brei stets frisch einfrieren (zubereiten, auskühlen lassen, portionieren, einfrieren)
- Brei in kleinen Einzelportionen einfrieren
- Saubere, keimfreie, gefriertaugliche Behälter verwenden
- Behälter mit Inhalts- und Datumsangabe versehen
- Im Wasserbad schonend auftauen
- Beim Auftauen in der Mikrowelle: Brei danach gut umrühren (Verbrennungsgefahr!)
- Öl erst nach dem Auftauen begeben
- Aufgetauten Brei nicht wieder einfrieren
- Reste nicht aufbewahren

HALTBARKEIT IM TIEFKÜHLER

- Brei mit Milchprodukten: Bis zu 2 Monate
- Fisch- und Fleischbrei: Bis zu 3 Monate
- Gemüse- und Obstbrei: Bis zu 6 Monate

ZUM EINFRIEREN WENIGER GEEIGNETE LEBENSMITTEL

- Avocado
- Banane
- Getreide (Je höher der Anteil im Brei, desto mehr verändert sich die Konsistenz.)
- Gurke
- Kartoffeln
- Melone
- Steinobst (Aprikose, Pflaume, Zwetschge, Pfirsich etc.)



Babysittereinsatz

Damit Sie entspannt ausgehen können, ist es wichtig, dass die Betreuungsperson über alles Wichtige Bescheid weiss.

ALLGEMEINE INFOS

- Wie lange werden Sie weg sein?
- Wo sind Sie während Ihrer Abwesenheit?
- Wie sind Sie erreichbar?
- Werden Sie die Betreuungsperson nach dem Einsatz nach Hause bringen?
- Wo befinden sich Pflegeutensilien, Windeln, Verbandsmaterial etc.?
- An wen kann die Betreuungsperson sich im Notfall wenden?
- Womit kann sie oder er sich beschäftigen, wenn das Kind schläft?
- Wie sind Geräte zu bedienen?

INFOS ZUM KIND

- Wann und was bekommt das Kind zu essen?
- Wie sieht der Tagesablauf üblicherweise aus?

- Womit beschäftigt sich das Kind gerne?
- Was darf das Kind nicht? Welche Erziehungsregeln sind einzuhalten?
- Wann ist Schlafenszeit?
- Welche Einschlafrituale sind wichtig für das Kind?
- Leidet das Kind an Allergien oder Unverträglichkeiten?
- Was mag das Kind nicht?
- Hat das Kind bestimmte Ängste?
- Was hat das Kind heute erlebt? Wie ist seine Stimmung?

FÜR DEN BABYSITTER BEREITLEGEN

- Essen und Getränke für das Kind und die Betreuungsperson
- Blatt mit Notfallnummern
- Evtl. Medikamente, die das Kind nehmen muss

ERHALTEN SIE RASCHE HILFE, WENN IHR KIND ERSTE SYMPTOME ZEIGT

Hat Ihr Kind Fieber? Leidet es an einem Husten? Prüfen Sie die Beschwerden direkt im Symptom-Fragebogen in der **Hirslanden-App**. Unsere Kindermedizin-Expert*innen beraten Sie täglich und unterstützen Sie in zahlreichen Belangen rund um das Wohl Ihres Kindes.

 **JETZT HIRSLANDEN-APP HERUNTERLADEN**

www.hirslanden.ch/app



Notfallnummern

Im Notfall hat man nicht lange Zeit, um Telefonnummern herauszusuchen. Hängen Sie diese Liste an einem gut sichtbaren Ort auf, damit Sie sie zur Hand haben, wenn es pressiert und nehmen Sie diese auch auf Reisen mit.

ALLGEMEINE NOTFALLNUMMERN

- Air Glaciers, 1415, www.air-glaciers.ch
- Dargebotene Hand, 143, www.143.ch
- Elternnotruf, 0848 35 45 55, www.elternnotruf.ch
- Feuerwehr, 118
- Giftnotruf, 145, www.toxinfo.ch
- Internationaler Notruf, 112
- Kinder- und Jugendnotruf, 147, www.147.ch
- Polizei, 117
- Rega, 1414, www.rega.ch
- Rettungsdienst Schweiz, 144
- Rettungsdienst EU, 112
- Strassenzustand, 163
- Tropeninstitut, Notfalldienst 0041 61 284 82 55, www.swisstph.ch

PERSÖNLICHE NOTFALLNUMMERN

- Kinderarzt/Kinderärztin

- Kinderklinik Notfall

- Telemedizin

- Betreuungsperson, Kita

Kinderarztbesuch

Besuche in der Kinderarztpraxis sind oft mit viel Aufregung verbunden. Am besten gehen Sie vorher diese Liste durch, damit Sie nichts Wichtiges vergessen.

VORBEREITUNGEN

- Auffälligkeiten und Krankheitsverlauf notieren
- Fragen notieren
- Bei Verdacht auf eine ansteckende Krankheit: Das Praxisteam vorgängig informieren
- Dem Kind Kleidung anziehen, die sich leicht ausziehen lässt
- Bei Durchfall: Eventuell Stuhlwindel als Probe mitnehmen

MITNEHMEN

- Gesundheitsbüchlein
- Impfausweis
- Ersatzwindel
- Lieblingsspielzeug zum Ablenken
- Zum Trösten: Nuschi, Nuggi oder Stofftier
- Notizmaterial, um sich die wichtigsten Infos zur Behandlung aufzuschreiben
- Evtl. Ersatzkleidung

Eigene Notizen





Erste Hilfe bei Kindern

In Notfallsituationen ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und überlegt zu handeln, auch wenn es schwer fällt. Diese Checkliste gibt Ihnen einen Überblick, woran Sie in den unterschiedlichen Situationen denken sollten.

BEI EINEM UNFALL

- Ruhe bewahren
- Das Kind in Sicherheit bringen
- Laut um Hilfe rufen und Hilfe anfordern
- Genau schildern, was passiert ist
- Unfallort beschreiben
- Genaue Lage schildern
- Beim Kind bleiben, immer in Sprechkontakt bleiben
- Druckverband gegen Blutverlust

KLEINE WUNDEN

- Fremdkörper entfernen
- Schmutz beseitigen
- Unter kaltem, fließendem Trinkwasser reinigen
- Desinfizieren
- Bei jedem Verbandwechsel desinfizieren
- Wunde mit Pflaster oder Kompresse und Verband schützen
- Tetanus-Schutzimpfung überprüfen
- Grosse Wunden dem Arzt zeigen

VERSCHLUCKEN

- Kopf vornüber halten, aushusten lassen, auf den Rücken klopfen
- Bei Kindern ab dem 2. Lebensjahr: Heimlich-Handgriff (Kind von hinten umfassen, Oberbauch drücken)
- Wenn das Kind weiter hustet: Ärztliche Kontrolle

VERBRENNUNGEN

- Sofort 15 Minuten unter handwarmem, fließendem Wasser kühlen
- Nicht klebenden, sterilen Deckverband anbringen
- Keine Salben und Hausmittel verwenden
- Je nach Schweregrad Arzt/Sanität verständigen

VERGIFTUNG

- Mund sofort von Giftstoffen spülen
- Tox-Info anrufen (Tel. 145)
- Die Fragen Wer? Was? Wie viel? Wann? beantworten können

ÄUSSERE BLUTUNG

- Handschuhe tragen, Kontakt mit Körperflüssigkeit vermeiden
- Patient flach lagern
- Verletzte Körperteile hochlagern
- Bei starker Blutung: Fingerdruck auf die Schlagader und Druckverband anlegen
- Wenn Blutung gestoppt, Wunde reinigen und trocken verbinden.
- Im schlimmsten Fall: Finger- oder Faustdruck direkt in die Wunde

INNERE BLUTUNG

- An Kreislaufchockzustand erkennbar
- Schnellstmöglich Sanität alarmieren
- Beine hochlagern, Atmung kontrollieren

Sicherheit im Haus

Unfälle lassen sich nie ganz vermeiden. Mit guten Sicherheitsvorkehrungen können Sie jedoch viel dazu beitragen, dass dem Kind auf seinen Entdeckungstouren nichts zustößt.

IN DER GANZEN WOHNUNG/HAUS

- Steckdosen mit Adaptern sichern
- Elektrokabel gut verstauen und nicht herunterhängen lassen
- Rutschfeste Unterlage unter losen Teppichen anbringen
- Regale an den Wänden sichern
- Putzmittel, Medikamente, Zündhölzer etc. kindersicher versorgen
- Fenstersicherungen anbringen
- Scharfe Kanten abdecken
- Gefährliche Treppenabgänge mit Schutzgittern sichern
- Balkon mit Schutzgittern sichern
- Giftige Pflanzen unerreichbar aufstellen oder weggeben
- Energiesparlampen verwenden, um Verbrennungen vorzubeugen

- Keine Plastiksäcke herumliegen lassen
- Keine Knopfbatterien herumliegen lassen
- Allfällige Tabakreste sofort entsorgen

KÜCHE

- Herdschutzgitter anbringen
- Automatisch schliessende Schubladen mit Sicherungen versehen
- Messer, Scheren etc. unerreichbar aufbewahren
- Pfannen mit dem Griff nach hinten auf den Herd stellen
- Messer und Gabeln mit der Spitze nach unten in den Besteckkorb des Geschirrspülers räumen

BAD

- Nagelschere, Medikamente, Puder etc. unerreichbar verstauen
- Kind nie unbeaufsichtigt in der Badewanne lassen
- Kind nie unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch lassen

KINDERZIMMER

- Beim Streichen ungiftige Farben und Lacke verwenden
- Kinderbett: Der Abstand von der Matratze zur Oberkante des Gitters muss min. 60 cm betragen
- Keine Kissen, Kopfpolster, Schaffelle, Schleifen oder Bänder im Babybett
- Schlafsack statt Bettdecke verwenden
- Spielsachen so verstauen, dass das Kind nicht klettern muss, um sie zu erreichen
- Sicherheitsgeprüfte Spielsachen ohne verschluckbare Kleinteile

BEI HAUSARBEITEN

- Bügeleisen zum Abkühlen hochstellen
- Putzmittel und WC-Bürste dürfen nicht erreichbar sein
- Ätzende Flüssigkeiten nicht in Saftflaschen o. ä. abfüllen, um zu verhindern, dass das Kind daraus trinkt.

Eigene Notizen



Reiseapotheke

Egal, wohin und mit welchem Transportmittel Sie verreisen – ein paar Dinge sollten Familien mit kleinen Kindern unbedingt im Gepäck haben, um die Ferienzeit ohne Beschwerden geniessen zu können. Es gilt dabei auch zu berücksichtigen, wo die Reise hinführt.

MEDIKAMENTE

- Insektenschutzmittel, Gel gegen juckende Insektenstiche
- Mittel gegen Allergien (Antiallergicum, Insektenstichnotfallset)
- Mittel gegen Schmerzen und Fieber (Paracetamol als Saft oder Zäpfchen)
- Mittel gegen Reisekrankheit (Zäpfchen oder Dragées mit Rezept)
- Mittel gegen Erbrechen
- Mittel gegen Durchfall
- Desinfizierende Wundcreme oder Gel
- Salbe gegen Verstauchungen oder Muskelbeschwerden
- Abschwellende Nasentropfen
- Kochsalzlösung für Nase und Augen
- Elektrolyte bei Durchfall, evtl. Kohletabletten
- Vom Arzt verschriebene Medikamente, Medikamenten- und Allergiepass

WAS SONST NOCH IN DIE REISEAPOTHEKE GEHÖRT

- Desinfektionsmittel
- Hautfreundliche Pflaster, Blasenpflaster
- Verbandsmaterial (elastische Binden, Gazekompressen, Gazebinden, Steristrip)
- Schere und Pinzette
- Sonnenschutzmittel, Après Soleil
- Zeckenschutzmittel, Zeckenzange
- Fieberthermometer
- Taschentücher, Feuchttücher

Eigene Notizen

✓

Alles dabei auf dem Familienausflug

Ganz schön viel, was man mitnehmen muss, wenn man mit Kindern einen Ausflug macht. Mit unserer Liste sind Sie so gut vorbereitet, dass Sie sich notfallmässige Einkäufe unterwegs sparen können.

FÜR DIE MAHLZEITEN

- Nahrhafte Snacks (z. B. Nüsse, geschnittenes Obst und Gemüse, Dörrfrüchte)
- Genügend Essen, z. B. Sandwiches und Salate
- Evtl. etwas zum Bräteln (Würste, Grillkäse etc.)
- Süsse oder salzige Snacks für den Motivationsschub zwischendurch
- Für jedes Familienmitglied eine Trinkflasche mit Wasser, Tee oder verdünntem Saft
- Evtl. Picknickgeschirr

AUSRÜSTUNG IM SOMMER

- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Leichte Regenjacke
- Taschentücher
- Evtl. Badekleider und Badetücher für die spontane Abkühlung zwischendurch
- Schutz gegen Insektenstiche und Zeckenbisse

AUSRÜSTUNG IM WINTER

- Mütze, Handschuhe und Schal
- Bei Ausflügen in die Berge: Sonnenbrille und Sonnencreme

FÜR KLEINE UNFÄLLE UND MISSGESCHICKE

- Pflaster
- Desinfektionsspray
- Zeckenzange
- Blasenpflaster
- Verbandsmaterial für die Erstversorgung von kleinen Verletzungen
- Pinzette

WAS SIE SONST NOCH DABEI HABEN SOLLTEN

- Feuchttücher
- Taschenmesser
- Taschentücher
- Wechselkleidung für die Kinder
- Handy mit geladenem Akku
- Einen Abfallbeutel, damit nichts in der Natur liegen bleibt
- Falls Sie bräteln: Zeitung, Streichhölzer, evtl. Anzündwürfel
- Bei längerer Anreise: Etwas zum Spielen für unterwegs





Kindergeburtstag vorbereiten

Eine Geburtstagsparty mit den besten Freunden – für die meisten Kinder ein riesiges Vergnügen. Mit dieser Liste behalten Sie den Überblick bei der Planung.

ECKDATEN FESTLEGEN

- Wann soll die Party stattfinden?
- Wo wird gefeiert?
- Wie lange soll das Fest dauern?
- Wünscht sich das Geburtstagskind ein bestimmtes Motto?
- Wer kann bei der Durchführung der Party helfen?
- Wer wird eingeladen? (Faustregel: So viele Kinder, wie das Geburtstagskind alt wird)

WAS AUF DIE EINLADUNG GEHÖRT

- Ort und Dauer
- Wichtige Programmpunkte
- Angaben zur Kleidung (Wetterfeste Kleidung, Kostümparty etc.)
- Telefonnummer für An- und Abmeldungen

PARTY VORBEREITEN

- Spiele vorbereiten, evtl. mit kleinen Preisen für die Sieger
- Zvieri: Häppchen sind beliebter als grosse Torten
- Ruhige Programmpunkte oder Bastelaktivitäten einplanen
- Dekoration und evtl. Wegwerfgeschirr besorgen
- Kleine Geschenke für die Gäste vorbereiten
- Notfallset für kleine Verletzungen und Liste mit Notfallnummern bereitlegen



Weitere Checklisten

finden Sie auf:
[swissmom.ch/checklisten](https://www.swissmom.ch/checklisten)

Impressum

CH Regionalmedien AG
 Neumattstrasse 1
 5001 Aarau
info@swissmom.ch

Ein Produkt der CH Media Holding AG

swissmom

HIRSLANDEN baby

WUSSTEN SIE, DASS WIR AUCH AUF IHREM SMARTPHONE FÜR SIE DA SIND?



**JETZT HIRSLANDEN-APP
HERUNTERLADEN**



Erfahren Sie mehr unter www.hirslanden.ch/app