

# 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 Lieferdienst anbietet
- Eine Putzfee finden
- Kontakt zu wellcome oder anderen Organisationen für Hilfe herstellen

[www.kidsgo.de](http://www.kidsgo.de)

