

# Checkliste für die Zeit nach der Geburt

Dein Baby ist endlich da: Am liebsten würdest du die Zeit nur mit dem Kleinen verbringen, doch auch eine Menge Organisatorisches muss erledigt werden. Hier sind zehn To-dos für die Zeit nach der Geburt

## To-do-Liste für die Zeit nach der Geburt

### ○ **Melde dein Baby beim Standesamt und im Einwohnermeldeamt an**

Innerhalb der ersten Woche nach der Geburt musst du dein Kind beim Standesamt anmelden. Dort bekommst du die Geburtsurkunde gleich in mehrfacher Ausfertigung, da du einige Exemplare für weitere Behördengänge benötigst. Einige Kliniken nehmen den jungen Eltern die Anmeldung beim Standesamt ab. Erkundige dich und bringe die geforderten Unterlagen dann mit ins Krankenhaus.

### ○ **Nimm Vitamine und Mineralstoffe zu dir**

Frauen nach einer Entbindung und stillende Mütter haben einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und anderen Nährstoffen. Achte daher auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Auch Nahrungsergänzungsmittel können jetzt sinnvoll sein. Insbesondere Jod ist wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung deines Babys. Über die Muttermilch erhält es genug von dem Mineralstoff, wenn du ausreichend mit Jod versorgt bist. Auch die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) spielt eine Rolle für Baby, denn sie unterstützt die normale Entwicklung von Gehirn und Augen des gestillten Säuglings.\*

Entscheide dich für ein Präparat mit Jod und DHA wie z.B. Elevit®.



