

Checkliste Hausgeburt

Krankenunterlagen
60x90cm 2 Packungen = 10 Stück
40x60cm 1 Packung = 10 Stück

1 Pckg. Vlieswindeln/ Flockenwindeln
10x30cm (Drogeriemarkt) für den
Wochenfluss + Geburt (mind. 30 Stck)

5-10 Handtücher

Dünne Plastikfolie fürs ganze Bett, bei Geburtsbeginn zwischen 2 Laken spannen ; evtl. eine zur Reserve für den Boden bereit halten (Malerfolie)

2 große Müllsäcke

Kuchenrolle/Toilettenpapier

2 Plastikschüsseln

Gefäß für die Plazenta

Lampe zum Nähen (falls nötig),
Verlängerungskabel

1 Thermoskanne mit heißem Wasser

Uhr oder Wecker mit korrekter Zeit zur Geburtszeitbestimmung

Eiswürfel oder Gefrier Elemente im Gefrierfach bereithalten, Handschuh einfrieren

Große Wärmflasche oder Kirschkernsäckchen

waschbare Decke

Fieberthermometer

Heizgerät (Radiator oder Heizlüfter): Geburtszimmer mindestens auf 27 Grad Celsius heizen

Für die Frau zur Stärkung: Geburtssuppe, leichtes Essen, Tee, Traubenzucker, Honig, oder Mineralgetränk

Öl (Olive, Mandel, Jojoba)

Für das Baby

Windel

Body

Ein Strampelanzug

Ein Baumwollmützchen

Ein Jäckchen

Söckchen

Molton- oder Woldecke

Papiere

Mutterpass

Krankenkassenkarte

Personalausweis

Familienstammbuch oder Heiratsurkunde
bzw. bei Unverheirateten:

Geburtsurkunde der Mutter

ggf. Vaterschaftsanerkennungen

Allergiepass

Telefonliste

(Wochenbetthebamme, Kinderarzt, Frauenarzt, Kinderbetreuung usw.)

Außerdem

Kliniktasche packen (eine Garnitur fürs Kind, Nachthemden, Handtuch, Waschzeug, Hausschuhe)

2 x Zettel mit Personalien (Klinik und Rettungswagen)

Rezept für Rhesogam oder Partubulin für rh-negativen Frauen

Mit Beginn der Bereitschaft bitte alle oben genannten Utensilien in einem Karton lagern.

Wichtig: erholsame Wochenbettzeit, d.h. Unterstützung durch Haushaltshilfe, Freunde, Verwandte, Kinderbetreuung, Vorräte anlegen, Ruhe.