

Checkliste Praxisgeburt

- 2 hüftlange bequeme Hemden oder T-Shirts, warme Socken
- Kulturbeutel (Zahnbürste, etc.), 1 Haargummi
- bequeme Kleidung zum nach Hause gehen
- Verpflegung zur Stärkung: Traubenzucker, Honig, Müsliriegel
- für den Partner: Verpflegung, bequeme Kleidung

Extras

- Lieblingsmusik Fotoapparat
- Duft- und Massageöle Kerze
- Gefäß für die Plazenta, falls Sie sie mitnehmen wollen

Papiere

- Mutterpass
- 2 x Personalbogen
- Krankenkassenkarte
- Personalausweise von Mutter und Vater
- Familienstammbuch bzw.
 - Geburtsurkunde der Mutter
 - ggf. Vaterschaftsanerkennungen

Babys Garderobe für den Heimweg

- Windel
- Body
- Ein Strampelanzug mit Pulli
- Ein Baumwollmützchen
- Ein Jäckchen
- Söckchen
- Molton- oder Wolldecke
- Kinderautositz
- Telefonliste
(Wochenbetthebamme, Kinderarzt, Frauenarzt, Kinderbetreuung usw.)

Für zu Hause

- 1 Pckg. Vlieswindeln/1 Flockenwindeln 10x30cm (Drogeriemarkt) für den Wochenfluss
- Still-BH, Stilleinlagen
- Wickelunterlagen
- Windel
- Telefonliste schreiben und gut sichtbar bereitlegen
(Wochenbetthebamme, Kinderarzt, Frauenarzt, Kinderbetreuung usw.)

Es ist sehr wichtig, sich bereits jetzt um eine erholsame Wochenbettzeit zu kümmern: Vorräte anlegen, Kinderbetreuung organisieren, Haushaltshilfe beschaffen