



Checkliste für die Hausgeburt

- große Binden (ohne Nässeschutz, ohne Plastik) z. B. Allends Vlieswindel/ 2 Packungen zu je 56 Stk. (bei Bständig)
- Einweg-Betteinlagen z. B. Betteinlage 60x90/ 2 Packungen zu 10 Stk. (bei Bständig)
- große, bequeme Unterhosen (entweder alte Unterhosen od. Einmal-Netzosen) z. B. Sanifix Netzose 1 Packung zu 15 Stk. (bei Bständig)
- 2 Plastik-Malerplanen ca. 2x2m
- 2 Kübel mit großen Müllsäcken (1x für die Schmutzwäsche und 1x für Gebrauchsmaterial)
- 1 Lavour oder große Schüssel
- 3 Waschlappen
- Lampe zum Nähen, falls nötig Verlängerungskabel
- 1-2 Coolpacks im Gefrierfach
- Thermofor oder Kirschkerensäckchen
- alte Handtücher und Laken
- Traubenzucker
- reichlich Stoffwindeln und 2 Handtücher für das Baby (können im Backrohr vorgewärmt werden)
- Kleidung und Windeln fürs Baby
- bequeme Kleidung für die Geburt und danach, warme Socken
- Zutaten für eine kräftigende Mahlzeit nach der Geburt (z. B. Hühnersuppe)
- gepackte Kliniktasche für eine eventuelle Verlegung (E-card, Hausschuhe, Bademantel, warme Socken, Gewand für Mama und Baby zum Nach-Hause-Gehen, warme Socken, Toilettascherl, Haargummi)

- sonstiges: _____

Zu erledigen

Im Vorhinein

- Klären wer die erste Mutter-Kind-Pass Untersuchung macht (Hausärztin, Kinderärztin)
- Klären was mit der Plazenta passiert (einfrieren, eingraben, entsorgen,...)
- Um Unterstützung im Haushalt für die erste Zeit kümmern
- Bei Rhesusfaktor negativ: Rezept von Gynäkologin/Hausärztin besorgen, in der Apotheke einlösen und zu Hause im Kühlschrank lagern

Bei beginnender Geburt

- Plastikplane zwischen Matratze und Bettlaken einspannen
- Mutter-Kind Pass und einsatzbereites Telefon bereitlegen

Im Nachhinein

- Eine Ladung Wäsche waschen: 1x kalt und ohne Waschmittel, danach erneut mit hoher Temperatur und Waschmittel
- Müllsack entsorgen (Restmüll)