

Was brauche ich für meine Hausgeburt?

Einkaufsliste

- ca. 20 große, saugfähige, wasserundurchlässige Unterlagen (Krankenunterlagen)
- 10 Netzhosen
- 40 Stk. Wochenbettbinden, normale Binden für später (ohne Plastik)
- Küchenrolle
- großer schwarzer Müllsack, ein kleiner für die Plazenta oder Gefäß zum Einfrieren
- Energiespender: Datteln, Traubenzucker, Müsliriegel, Kokoswasser, Oxytel,...
- Ibuprofen 400mg, bei Bedarf (bei starken Nachwehen, meist nur für Mehrgebärende)
- eventuell Still-BH(2 Größen größer), Tops und Stilleinlagen
- reines Wollfett, Lanolin (Pflege für Mamillen), HOCL (Reinigung Mamillen)

zum Vorbereiten

- Trinkflasche mit Sportverschluss oder Strohhalm
- warme Socken
- Decken, ggf. alte Leintücher, ev. Malervlies
- Gymnastikmatte
- Kübel
- 3 kleine Handtücher (ev. rot oder altrosa wenn), 3 Stoffwindeln, Babyhaube
- Wärmeflasche, Kirschkernkissen
- eine angenehme Lichtquelle (indirektes Licht)
- Schüssel für die Plazenta
- Für Plazentaabdruck: Leinwand/festes Papier A3, Acrylfarben, Pinsel
- Geburtspoolalternative: Intex Aquarium Pool 152 x 56 cm

zum Einfrieren

- 2 Pkg. Topfen (fürs Wochenbett, Topfenwickel)
- Hühnersuppe/Gemüsesuppe

Diverses

- Mutter-Kind-Pass
- https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/familie_und_partnerschaft/geburt-eines-kindes/1/Seite.080055 (Behördenwege nach der Geburt)
- wenn Rh-negativ: Impfung für Rhesusprophylaxe im Kühlschrank oder in der Schwangerschaft bestimmen lassen, beim Roten Kreuz (fetale-rhesusdiagnostik)
- ev. Kinderbetreuung klären
- Kliniktasche packen(Garnitur fürs Baby, Pyjama, Waschzeug, Hausschuhe), Autokindersitz bereit stellen

Bitte ALLES am Besten in einer Kiste, spätestens zu Beginn der Rufbereitschaft bereit halten!