

Hausgeburt Checkliste

- Folie oder Malervlies zum Abdecken von Couch, Bett oder Teppich
- Alte Leintücher und Handtücher für eine weiche Unterlage
- Wickel- oder Inkontinenzunterlagen (nicht zu klein), zwei bis drei Packungen (in der Drogerie oder beim Sanitätsbedarf erhältlich)
- Kleine Müllsäcke, ein großer Restmüllsack
- Drei bis vier Handtücher (eventuell rot) für dein Baby und ein paar für Dich, falls du eine Wassergeburt möchtest
- Schüssel für die Plazenta
- Kleine Schüssel für eine warme Kompresse
- Kübel
- Taschentücher
- Küchenrolle
- Mehrere Mullwindeln
- Röhrl zum Trinken
- Essen und Getränke für Euch beide während der Geburt
- Eiswürfel (viele Frauen lieben erfrischende Getränke unter der Geburt)
- Wärmflasche oder größeres Kirschkernkissen
- Wöchnerinneneinlagen/Wochenbettvorlagen für den Wochenfluss oder Inkontinenzwindeln (etwa 10 -15 Stück)
- Gepackte Krankenhaustasche (nur für den Fall, dass Du ins Krankenhaus musst)
- Wichtige Telefonnummern einspeichern (Hebamme)
- Kinderbetreuung organisieren (falls notwendig)
- Windeln für Euer Baby

Weitere Ideen für daheim (wenn man möchte)

- Duftlampe
- Öle (Massage oder Aromatherapie)
- Musik (Playlists) für die Entspannung
- Kerzen, Fairy Lights (stimmungsvolles Licht)
- Kamera
- Geburtspool
- Gymnastikball

Für den Geburtspool

- Statik der Wohnung oder des Hauses überprüfen (der Pool umfasst etwa 400 Liter und hat 1,5m Durchmesser)
- Luftpumpe
- Malerfolien 4x5 m (stabil und reißfest)

- Isolierband
- Wasserschlauch mit geeigneten Anschlüssen (zum Ein- und Ablassen des Wassers)
- Genügend Handtücher, wenn gewünscht Bademantel

Wochenbett (Empfehlungen)

- Topfen
- Lanolin
- Eichenrindenextrakt (für Geburtsverletzungen)