



HEBAMME Patricia Schmidmeier, BSc.

Hauptstraße 25/8, 2340 Mödling

Tel.: 0660/4444300,

patricia.schmidmeier@me.com

www.hevianna.at

Was brauche ich für meine Hausgeburt?

Einkaufsliste

- 20 große, saugfähige, wasserundurchlässige Unterlagen (Molinea, Krankenunterlagen, Wickelunterlagen...zB bei Bständig)...oder viele alte Handtücher
- 10 Netzhosen (zB Bständig)
- 1 Packung Wochenbettbinden (Windeleinlagen, Fa. Babywell, Bipa) sowie normale Binden für später
- 1 Küchenrolle
- 1 großer schwarzer Müllsack, 1 kleiner für die Plazenta
- Energiespender: Datteln, Traubenzucker, Müsliriegel,...
- zum Trinken: Geburtsvorbereitungstee, Frauenmanteltee, Kokoswasser,...
- bei Bedarf: Ibuprofen Tabl. (Nachwehen)
- eventuell Still-BH, Tops und Stilleinlagen
- Tipp: Malerflies vom Baumarkt zum Abdecken größerer Flächen

zum Vorbereiten

- Trinkflasche mit Sportverschluss
- warme Socken
- Decken
- 2-3 alte Leintücher
- Gymnastikmatte
- Kübel
- 3 kleine Handtücher (rot), 3 Stoffwindeln
- Wärmeflasche, Kirschkernkissen
- eine angenehme Lichtquelle
- Schüssel für Plazenta

zum Einfrieren

- 2 Pkg. Topfen
- Hühnersuppe/Gemüsesuppe
- Coolpack oder Sack Erbsen

zum Bereitlegen

- Mutter-Kind-Pass
- Dokumente fürs Standesamt (www.help.gv.at)
- wenn Rh-negativ: Impfung für Rhesusprophylaxe im Kühlschrank

- Kinderbetreuung klären
- Kliniktasche packen(1 Garnitur fürs Baby, Pyjama, Waschzeug, Hausschuhe), Autokindersitz