

Checkliste Hausgeburt

Für die Geburt

- Wickel- oder Inkontinenzunterlagen, zwei bis drei Packungen (Sanitätsbedarf, Drogerie) (nicht zu klein)
- Wöchnerinneneinlagen bzw. Wochenbettvorlagen für den Wochenfluss, zwei Packungen, plastik- und parfümfrei (Sanitätsbedarf, Drogerie) oder Inkontinenzwindeln (etwa zehn bis fünfzehn Stück)
- Netzunterhosen fünf bis zehn Stück (Sanitätsbedarf, Apotheke)
- kleine Müllsäcken
- drei bis vier Handtücher (evtl. rot), möglichst weich
- kleiner Schüssel für die Plazenta
- größere Schüssel zum Waschen
- Taschentücher oder Küchenrolle
- gute selbststehende Lichtquelle (Lampe/Spot/Schreibtischlampe) mit einem Verlängerungskabel
- mehrere Mullwindeln
- alte Leintücher
- Malervlies oder Folie zum Abdecken von Bett, Sofa oder Teppich
- Strohröhr zum Trinken
- Kleiner Handspiegel
- Wärmeflasche
- gepackte Kliniktasche für den Notfall

Kann man dabei haben, muss man aber nicht

- Kerzen
- Duftlampe und Aromaöle
- Musik
- Kamera



Für den Geburtspool

- Statik der Wohnung oder des Hauses überprüfen (der Pool umfasst etwa 400 Liter, 1.5m Durchmesser)
- Luftpumpe
- Malerfolien 4x5m (stabil und reißfest)
- Isolierband
- Wasserschlauch mit geeigneten Anschlüssen (zum Ein- und Ablassen des Wassers)
- grobes Meersalz (bei Bedarf)
- Sieb
- genügend Handtücher bzw. Bademantel

Wochenbett: Kann man haben, muss man aber nicht

- Topfen
- Lanolin
- Rückbildungstee
- Calendula Essenz oder Eichenrindenextrakt (bei Geburtsverletzungen)

