

Allgemeines

- ☀ Der Raum muss zu jeder Tages- und Nachtzeit beheizbar sein. Bei Heizungen mit Nachtabsenkung bitte eine zusätzliche Wärmequelle bereit stellen!
- ☀ Bei Frauen mit Blutgruppe Rhesus negativ soll spätestens bei Beginn der Rufbereitschaft (37. Woche) ein Rezept für die Anti D Prophylaxe vorliegen.
- ☀ Die Kliniktasche für eine evtl. Verlegung packen.
- ☀ Mit Kinderarzt über U2 /3.-10. Lebenstag) sprechen: Kommt er nach Hause, nimmt er auch Blut für das Neugeborenenenscreening ab oder ist eine ärztliche Anordnung unterschrieben?

Vorbereitungen für die Geburt

- ☀ eine mittelstarke Malerfolie (ca. 1,50x2 m), eine dünne Malerfolie für das Bett
- ☀ ein großer Mülleimer mit festen, undurchsichtigen Beuteln bereitstellen
- ☀ 3 Handtücher
- ☀ Wärmflasche und Körnerkissen
- ☀ Essen und Trinken
- ☀ Kaffee mit Koffein (für den Dammschutz) in der Thermoskanne
- ☀ Traubenzucker und isotonisches Getränk
- ☀ eine dicke Isomatte oder Decke zum Knien auf dem Boden
- ☀ Kinderbetreuung klären

Wassergeburt

- ☀ ein professioneller Gebärpool kann im Vorfeld bei mir ausgeliehen und die passende Einmalfolie erworben werden

Für das Neugeborene

- ☀ ein fester Tisch oder eine Wickelkommode im Zimmer
- ☀ Babykleidung, gern aus Wolle oder warmem Nicki
- ☀ Schlafsack oder warme Wolldecke

bei Wehenbeginn

- ☀ Ruhe bewahren!
- ☀ Kaffee kochen und in eine Thermoskanne füllen
- ☀ das Bett vorbereiten (Laken - Nässeschutz - Laken)
- ☀ den Raum für die Geburt heizen
- ☀ den Boden mit Matte - Folie - Laken auslegen und abkleben
- ☀ den Mutterpass bereit legen
- ☀ die Babysachen mit der heißen Wärmflasche anwärmen
- ☀ duschen oder baden

Vorbereitungen für das Wochenbett

- ☀ ist eine Haushaltshilfe für das Wochenbett vorhanden? (Freunde, Nachbarn, Eltern, Schwester, ...)
- ☀ Einkäufe erledigt?
- ☀ Essen vorgekocht und eingefroren?
- ☀ Geschwisterkinder versorgt?

Nachbereitung

- ☀ 1 Maschine mit Wäsche 60°C
- ☀ 1 Müllsack zu entsorgen