



**GEBURTS
HAUS
MÜNCHEN**

CHECKLISTE **HAUSGEBURT**

BESORGEN UND VORBEREITEN

- dünne Plastikfolie als Schutz für die Matratze, z. B. Malerfolie oder alter Duschvorhang → bei Geburtsbeginn frisches Laken – Plastikfolie – frisches Laken spannen
- Heizgerät/Heizung → zum Aufheizen des Geburtszimmers
- Thermoskanne (für heißes Wasser oder Kaffee)
- 5 (rote) Handtücher → bei Geburtsbeginn bei 50°C in den Backofen oder über die Heizung legen
- Isomatte
- 1 Packung Vlieswindeln/ Flockenwindeln (große Binden für Wochenfluss)
- 10 Krankenunterlagen/ Wickelunterlagen oder waschbare Unterlagen (z. B. Moltontücher)
- waschbare Decke
- 2 große Müllsäcke
- Gefäß für die Plazenta (Edelstahl oder Plastik, Gefrierbeutel)
- Plastikschüssel
- 1x Küchenrolle/Toilettenpapier
- Uhr mit korrekter Zeit zur Geburtszeitbestimmung
- Eiswürfel/Gefriererelemente im Gefrierfach
- Fieberthermometer
- Wärmflasche oder Kirschkernsäckchen
- Geburtssuppe/Hühnersuppe, leichtes Essen, Tee, Traubenzucker, Schokolade, Obst, Joghurt/ Quark mit Honig, Lieblingsgetränke (evtl. isotonisch)
- Massageöl, Lieblingsdüfte, Kerzen, Glücksbringer, Affirmationskarten... (alles was du brauchst für eine stärkende Geburtsstimmung)
- Kliniktasche packen (Papiere!) → siehe Checkliste Geburtstasche
- Telefonnummer von nächstgelegener Klinik/ Kreißsaal notieren
- Kleidung für das Baby, (Woll)decke

Bitte diese Sachen in einer Tüte im Stubenwagen/im Kinderbett oder in der Kinderbadewanne aufbewahren und bei Geburtsbeginn griffbereit ins Geburtszimmer legen.