

## Utensilien für die Hausgeburt

Erblickt der Nachwuchs in den eigenen vier Wänden das Licht der Welt, ist dies nicht nur ein ganz besonderes Ereignis für alle Beteiligten, sondern auch eine bewusste Entscheidung, die Paare sorgfältig vorbereiten müssen. In unserer Checkliste finden werdende Eltern einen Überblick über wichtige Utensilien, die in jedem Fall vor Ort bereit stehen sollen. Da jede Hebamme die Geburtsbegleitung individuell gestaltet, empfiehlt es sich, die Liste auch noch einmal mit der betreuenden Hebamme abzustimmen.

- 1-2 wasserfeste Unterlagen, Plastikplanen oder wasserdichte Matratzenauflagen
- Mittelgroße Handtücher (6-8 Stück)
- Kliniktasche (falls die Geburt ins Krankenhaus verlegt werden muss)
- Bei einer geplanten Wassergeburt: mobiles Geburtsbecken (zuvor probeweise aufstellen und mit Wasser befüllen)
- Stoffwindeln
- Weiche Unterlagen und Pölster mit waschbaren Bezügen
- Wärmflasche, Kirschkernkissen und/oder zusätzlicher Heizstrahler
- Warme, atmungsaktive Decken und Leintücher für die Geburt als auch danach
- Persönliche Gegenstände wie MP3-Player, Aromaöle, Glücksbringer
- Ausreichend Nahrungsmittel für Gebärende, Hebamme und Geburtspartner
- 2-3 große, schwarze Müllsäcke aus Plastik (undurchsichtig)
- 3-4 kleinere Müllsäcke mit Zugband
- Massageöle (z.B. für Damm- oder Rückenmassage)
- Nach Absprache mit der Hebamme: starker, heißer Kaffee für den Dammschutz
- Eiswürfel
- Kühlende Gelkissen (2-3 Stück), die im Gefrierfach gelagert werden
- Putzeimer, Wanne mit warmen Wasser
- Beistelltisch für die Hebamme (dort lagert sie ihre Utensilien)
- 1-2 gute Lichtquellen/Lampen
- 1 funktionierende Uhr