

# Checkliste für die Hausgeburt



## Folgendes kommt in die Geburtskiste (Wäschekorb o.ä.):

- 10 bis 20 Einweg-Unterlagen  
z.B. Betteinlage 60x90 bei Bständig oder Wickelunterlagen bei DM
- große Binden (ohne Nässeschutz, ohne Plastik)  
z.B. Attends Vlieswindeln (56 Stk.) bei Bständig oder Strampelpeter Flockenwindeln Stärke 1 (56 Stk.) bei [www.aporot.at](http://www.aporot.at)
- große, bequeme Unterhosen  
z.B. Sanifix Netz hose (15 Stk.) bei Bständig oder Attends Fixierhosen (15 Stk.) bei [www.aporot.at](http://www.aporot.at)
- 1 etwas dickere große Malerplane
- mehrere Handtücher und/oder Laken (wenn sie nach der Geburt richtig gewaschen werden – nämlich 1x kalt ohne Waschmittel, danach heiß mit reichlich Waschmittel – werden sie wieder sauber)
- 4 Stoffwindeln und 2 rote Handtücher fürs Baby (können im Backrohr bei 50° vorgewärmt werden)
- 2-3 Waschlappen
- erste Anziehsachen fürs Baby: Windel, Body, Söckchen und Strampler/Zweiteiler
- 1 Rolle Müllsäcke
- 1 Küchenrolle
- 1 Schüssel (Salatschüsselgröße)
- Thermofoor oder Kirschkernsäckchen
- Energie für die Geburt (z.B. Honig, Traubenzucker, Trockenfrüchte, isotonisches Getränk o.a.)
- Fotoapparat mit Speicherplatz und Akku

## Gut außerdem daheim zu haben:

- 1-2 Coolpacks im Gefrierfach
- ein Packerl fetter Speisetopfen (zum Auflegen für Geburtsverletzungen oder beim Milcheinschuss)
- ein Bio-Mandelöl für trockene Babyhaut und zum leichteren Wegputzen des Kindspechs (z.B. Primavera)
- eine gute Creme für den Windelbereich (z.B. WELEDA oder Stadelmann)
- bei empfindlichen Brustwarzen ev. vorsorgen mit Lansinoh-Creme/Wollfett oder Mepilex lite (6x8,5cm/5 Stück)
- kräftigende Nahrung für die ersten Tage (ev. vorkochen oder Freunde/Familie bitten)
- für Mamas ab dem 2. Baby: Gänsefingerkrauttee gegen starke Nachwehen
- falls Plazentaabdruck gewünscht: 2 Leinwände mind. 40x40 cm, Farbe und Pinsel
- Frauen, die einen negativen Rhesusfaktor haben: Rhesusprophylaxe im Kühlschrank aufbewahren!
- gepackte Kliniktasche für eine eventuelle Verlegung (E-card, Hausschuhe, Bademantel, warme Socken, Gewand für Mama und Baby zum Nach-Hause-Gehen, Toiletttascherl, Haargummi)
- sonstiges: \_\_\_\_\_

## Organisatorisches:

### Im Vorhinein:

- Ärztin für 1. Mutter-Kind-Pass Untersuchung organisieren (wenn möglich Hausbesuch)
- Unterstützung im Haushalt organisieren (es heißt nämlich WochenBETT!)

### Im Nachhinein:

- erste Mutter-Kind-Pass Untersuchung sollte in den ersten 7 Tagen nach der Geburt stattfinden (Haus- od. Kinderärztin)
- Hüftultraschall ist nicht verpflichtet und kann, wenn gewünscht auch zu einem späteren Zeitpunkt stattfinden
- nach dem ersten Lebensmonat sollte feststehen, ob das Baby hören kann (Hörscreening oder Beobachtung)
- die Geburtsanzeige sollte in den ersten 7 Tagen gemeinsam mit den Dokumenten beim zuständigen Standesamt abgegeben werden (benötigte Dokumente von beiden Eltern: Geburtsurkunde, Meldezettel, Staatsbürgerschaftsnachweis, Heiratsurkunde und Nachweis über akadem. Grad). Bei unverheirateten Paaren ist es notwendig, dass die Frau zur Abholung der Dokumente mitkommt, außer es liegt eine Vollmacht vor.