

Bedarfsliste für die Alleingeburt

Nicht alles auf dieser Liste ist absolut notwendig, um zu Hause zu gebären. Wenn das Ihre erste Alleingeburt ist, dann bevorzugen Sie vielleicht alles zur Hand zu haben, für den Fall, dass es benötigt wird. Bei einer zweiten oder nachfolgenden Hausgeburt kommen Sie vielleicht mit weniger aus. Auf jeden Fall können Sie diese Liste verlängern und die Dinge abhaken, die Sie schon zur Hand haben.

- Plane
- alte Decken
- Matratzenschoner
- alte Laken
- biegsame Plastikstrohhalm (auf Wunsch)
- Unterlagen und Einlagen
- Handspiegel
- eine Uhr
- saubere Handtücher
- sterilisierte Schere oder Messer
- Klemme für die Nabelschnur / Schnürsenkel
- Babythermometer
- Waage
- Kamera
- Windeln für das Neugeborene
- Spritzflasche
- Maßband
- warmer Waschlappen / Ölkompresse
- Behälter für die Plazenta (auf Wunsch)
- große Mülltüte
- Still-BHs
- Stilleinlagen
- Wärme- und Kältepackungen
- Ibuprofen
- Ausdruck vom Geburts-Spickzettel
- Stift
- _____
- _____
- _____
- _____