

PACKLISTE

Für die Geburt:

- Etwas Bequemes zum Anziehen für die Geburt (Nachthemd, weites T-Shirt, Sport-BH, Bikini-Oberteil,...)
- Warme Socken
- Bademantel/Morgenmantel
- Ausreichend Getränke (Wasser, Saftschorle, etc.)
- Essen (Obst, Brot, Traubenzucker, Bonbons, Müsliriegel, etc.)
- Geheimtipp: Dunkle Schokolade

Wenn gewünscht:

- Kamera
- Wärmflasche/Kirschkernkissen
- Musik für die Geburt
- Lieblingsduft oder Massageöl

Für die ersten Tage:

- Weite T-Shirts/Tops (Haut-an-Haut-Kontakt)
- Hausschuhe / Badelatschen
- Unterwäsche, die nicht zu knapp ist
- Bequeme Klamotten (Jogginghose, Strickjacke, etc.)

Für das Baby:

- Body, Pulli, Strampler, Jäckchen, Söckchen, Mütze
- Babyschale fürs Auto
- Warme Wolldecke
- Spucktücher

Wichtige Papiere:

- Mutterpass
- Versicherungskarte (evtl Personalausweis)
- Familienstammbuch oder Geburtsurkunde oder Heiratsurkunde

PACKLISTE

Für die Begleitperson:

- frische, bequeme Kleidung (Ersatzkleidung)
- Kaugummi, Müsliriegel, kleine Snacks (deftig!)
- Kleingeld

Für Geburtshaus:

- Etwas zu Essen: Gerne auch ein Gericht zum Aufwärmen mitnehmen (Suppe, Eintopf, etc.)

Für Hausgeburt:

- Geburtswanne (wichtig Thermometer 37°) (Mieten möglich)
- Gebärhocker (Mieten möglich)
- Evtl. Gymnastikball
- Ausreichend Handtücher vorbereiten
- Genügend Unterlagen/saugfähige Wickelunterlagen
- Einwegwaschlappen/-putztücher
- Telefon ausschalten
- Musikbox vorbereiten
- Licht vorbereiten
- Im Mehrfamilienhaus ggf, Türschild aufhängen
- Telefonliste für den Mann und die Hebamme vorbereiten
- Getränke und Snacks für Hebamme
- Ggf. Bett mit Malerfolie auslegen
- Kliniktasche für evtl. Verlegung