



HEBAMME Patricia Schmidmeier, BSc

Eisentorgasse 3/20, 2340 Mödling

Tel.: 0660/4444300,

patricia.schmidmeier@me.com

www.hevianna.at

Was brauche ich für meine Hausgeburt?

Einkaufsliste

- ca. 20 große, saugfähige, wasserundurchlässige Unterlagen (Molinea, Krankenunterlagen, Wickelunterlagen...zB bei Bständig)
- 10 Netzhosen (Bständig)
- 40 Stk. Wochenbettbinden (Bständig), normale Binden für später
- Küchenrolle
- großer schwarzer Müllsack, 1 kleiner für die Plazenta oder Tupperware zum einfrieren
- Energiespender: Datteln, Traubenzucker, Müsliriegel, Kokoswasser,...
- Ibuprofen Tabl. bei Bedarf (bei starken Nachwehen, meist nur für Mehrgebärende)
- eventuell Still-BH, Tops und Stilleinlagen
- reines Wollfett, Lansinoh (Apotheke)

zum Vorbereiten

- Trinkflasche mit Sportverschluss oder Strohhalm
- warme Socken
- Decken, alte Leintücher
- Gymnastikmatte
- Kübel
- 3 kleine Handtücher (rot, wenn erwünscht), 3 Stoffwindeln
- Wärmeflasche, Kirschkernkissen
- eine angenehme Lichtquelle (indirektes Licht)

zum Einfrieren

- 2 Pkg. Topfen
- Hühnersuppe/Gemüsesuppe
- Coolpack oder Sack Erbsen

Diverses

- Mutter-Kind-Pass
- Dokumente fürs Standesamt unter <https://www.oesterreich.gv.at>
- wenn Rh-negativ: Impfung für Rhesusprophylaxe im Kühlschrank oder in der Schwangerschaft bestimmen lassen, <https://www.rotekreuz.at/blutspenden/blutspendezentrale-kundenbereich/fetale-rhesusdiagnostik>
- ev. Kinderbetreuung klären
- Kliniktasche packen(Garnitur fürs Baby, Pyjama, Waschzeug, Hausschuhe), Autokindersitz

Bitte alles am Besten in einer Kiste, spätestens zu Beginn der Rufbereitschaft bereit halten!