

Vorbereitungsliste für die Hausgeburt

Bitte beachten Sie die zusätzlichen Hinweise aus dem Buch!

Die Ausführungen sind hier aus Gründen der Übersichtlichkeit teilweise gekürzt.

- Telefonliste mit Nummern der Rettungsleitstelle – des Krankenhauses – der betreuenden Ärztin (privat und Praxis) – der eventuell in Frage kommenden Kinderärztin – des Babysitters

Im Geburtszimmer:

- gut zugängliches Bett mit Kopfkissen, leichter Bettdecke.
- Genügend Platz vor dem Bett, um eine Hockergeburt zu ermöglichen.
- stabiler Stuhl als Stütze für den Vater, wenn eine Hockergeburt geplant ist.
- Tisch oder andere Ablagemöglichkeit (kann der Wickeltisch sein).
- zusätzliche Heizquelle (Strahler, Radiator, Heizlüfter), um eine ideale Raumtemperatur (ca. 25°) zu erreichen.
- Steh- oder Klemmlampe oder eine gute Taschenlampe.
- Uhr, um die Geburtsstunde festzuhalten.
- Eventuell eine Duftlampe mit passenden Essenzen und eine Kerze.

Am Wickeltisch:

- Wärmelampe oder andere gute Wärmequelle.
- Erstlingsausstattung mit Mütze, Einschlagtuch und Wickelband, Wolldecke, Badeschüssel, Seife, Babykamm, Handtuch, Waschlappen. (siehe Empfehlungen Baby-Erstausrüstung www.stadelmann-natur.de)
- Babyöl aus kaltgepresstem Pflanzenöl (z. B. Mandel-, Jojoba-, Olivenöl).
- Teeflasche mit Feinlochsauger, Fenchel- oder Maishaartee und Traubenzucker.

Für die Geburt bereithalten:

- Mutterpass.**
- Kliniktasche mit Erstlingsausstattung und Kleidung der Mutter für einen Tag Klinikaufenthalt.
- Flocken- oder Vlies- oder Endloswindeln
- weiche Unterlage vor dem Bett als Knieschoner bzw. zur Wärmeisolation insbesondere bei hartem, kaltem Boden (z. B. Isomatte, Schlafsack, altes Unterbett).
- Zwei wasserfeste Unterlagen (Plastikplane oder Wachstuchtschdecke), davon eine für das Bett, die andere auf dem Boden davor (Größe ca. 1,50 m × 1,50 m).
- Ein oder zwei Bettlaken (auf den wasserfesten Unterlagen).
- Vier bis fünf mittelgroße (weiche) Handtücher, ideal in Rot, Rosa oder ähnlichen Farbtönen.
- Einen großen Abfalleimer oder blauen Müllsack
- Behälter oder Tüte für die Plazenta.
- Eine oder zwei Wärmflaschen oder Moorkissen.
- Lagerungskissen mit Dinkelspelz- oder Styroporfüllung
- Stövchen für eine Schüssel, in der Watte/Zellstoff für den Dammschutz feucht und warmgehalten werden.
- Ein kleines Schälchen für das Dammmassageöl.
- Thermoskanne mit extrem starkem, heißem Kaffee für den Dammschutz (nur nach Absprache mit der Hebamme) und dazu eine etwas größere Schale, in die der Kaffee dann später gegeben wird, um einen Wattebausch, eine Windel oder einen Lappen darin einzutauchen und auf den Damm zu legen.

Im Badezimmer:

- Ca. 1 kg Salz, sofern die Gebärende gern badet, denn Salz trägt und stabilisiert den Kreislauf und dient zudem als Emulgator für ätherische Öle.

Für die Hebamme:

- Handbürste, Handtuch, Geschirrtuch.

Im Gefrierschrank sichtbar deponieren:

- Eisbeutel und Kühlelemente.
- Arnika-Eiswürfel und Calendula-Eiswürfel (je 125 ml Wasser + 1 Teelöffel Essenz).

Fürs Wochenbett:

- Übliche Wochenbettwäsche (Nachthemden oder T-Shirt und Jogginghose, große Schlüpfer).
- Fieberthermometer.
- Sitzbadmöglichkeit (große Schüssel, Bideteinsatz).
- Weizenkleie, Leinsamen oder anderes, um eine gesunde Darmfunktion aufrechtzuerhalten.
- Genügend Quark im Kühlschrank für die Zeit des Milcheinschusses.

Um alles rund um die Hausgeburt gut zu überlegen und vorzubereiten, werden Sie verstehen, dass es notwendig ist, so früh wie möglich mit der Hebamme Kontakt aufzunehmen. Neben diesen Vorbereitungsmaßnahmen muss natürlich immer auch der Kontakt in Bezug auf den Schwangerschaftsverlauf aufrechterhalten bleiben. Bis zur letzten Minute kann aufgrund eines sich abzeichnenden Risikos (oder auch aus irgendeiner Vorahnung oder Angst heraus) die Hausgeburt abgeblasen werden bzw. der »Umzug« in die Klinik notwendig werden.

Auf Seite 262 – 263 finden Sie dann noch eine Vorbereitungsliste für das Wochenbett.

Grundsätzlich ist das Kapitel ambulante Geburt (siehe S. 247 – 255) ebenfalls wichtig, denn wie erwähnt: Es kommt erstens anders ... und außerdem werden Sie ja das Wochenbett auch zu Hause erleben und es ist gut, sich frühzeitig über das Thema Wochenbett zu informieren...

Bitte beachten Sie die vollständigen Erklärungen und Erläuterungen zu den einzelnen Punkten im Buch!
Auszug aus: Ingeborg Stadelmann: Die Hebammen-Sprechstunde © Stadelmann Verlag

Ich freue mich über Ihre Bewertung und Weiterempfehlung, Ihre 