



## Materialliste für die Hausgeburt

### Griffbereit

- Weisser Zettel (bei der Gemeinde holen und ausfüllen lassen)
- Blutgruppen-Karte und Schwangerschafts-Pass
- Meine Telefonnummer **Telefon 071 633 44 24** **Handy 076 410 30 34**
- Alte Leintücher, ca. 3 Stück
- Frottetücher und Badetücher, je 2 Stück
- Waschlappen, ca. 3 Stück
- 2 Becken, davon eines für die Plazenta
- Litermass
- Steh- oder Klemmlampe mit 100W Birne oder sehr gute Tischlampe
- Kehrriechtsäcke

### Vorbereiten

- Bett angezogen mit 2 Bettbezügen (zwischen drin altes plastifiziertes Tuch)
- 2 Kühlelemente im Eisschrank
- Heizquelle, um eine ideale Raumtemperatur zu erreichen von 25° C

## Materialliste fürs Wochenbett

### für die Mutter

- Still-BH
- T-Shirt oder Nachthemd
- Wattebinden, ca. 4 Pakete
- Magerquark

### für's Kind

- Bettflasche
- Oliven- oder Mandelöl
- Thermometer
- Wolldecke für's Kind