

Materialliste für Hausgeburt und Wochenbettpflege

(bitte all diese Sachen 3 Wochen vor dem Termin bereitstellen)

- Plastikfolie oder plastifizierte Tischdecke (Duschvorhang), um Bett/Boden/Sofa zu schützen
- 4 - 6 alte Leintücher, ebenfalls zum Abdecken
- je 5 - 10 Flanell- und/oder Gazewindeln (Nuschis, 80 x 80cm), am besten gebraucht oder schon mal gewaschen
- 2 - 3 kleine Handtücher
- 1 mittelgrosses Plastikbecken
- 1 Eimer / Wanne für Schmutzwäsche
- Fieberthermometer (1 für Mutter und 1 für Kind)
- Helle Lampe, evtl. Verlängerungskabel, Ersatzbirnen
- Gute Heizungsquelle
- 1 Kehrichtsack
- Kinderkleidli (am Geeignetsten sind Wolle-Seide-Bodys), Wolldecke, Stoffwindel/Pampers für Kind nach der Geburt

Aus der Apotheke

- 2 Pack sterile Wochenbettbinden
- pflanzliches Kinderöl

Zusätzlich zu Hause haben sollten Sie / Hausvorrat

- grosse unsterile Binden für Wochenfluss, am besten 3 - 4 Pack oder Stabwindeln (z. B. aus der Migros von Milette), Sliepinlagen
- Magerquark (kann eingefroren werden) für Milcheinschuss / Milchstau
- Ein Gefäss zum Abspülen, z. B. kleine Petflasche
- Moltonunterlage / "Gummiplätz" zum Abdecken des Bettes bereits vor der Geburt
- 2 Bettflaschen oder Kirschkerneäckchen
- 1 Thermoskanne für heisses Wasser

Administratives

- Familienbüchlein oder Niederlassungsbewilligung, Vaterschaftsanerkennung
- Blutgruppenkarte
- Evtl. Impfausweis
- Versicherungsnachweis/ Krankenkassenkarte
- Am besten alles zu einer vorsorglich gepackten "Spitaltasche" legen