



## Deinen Geburtsraum vorbereiten

### -Die Checkliste-

#### Besorgungen

- Malervlies und alte Laken
- wasserdichte Einmal- oder Mehrwegunterlagen
- große Vorlagen, z.B. von Strampelpeter
- Planschbecken/Geburtspool/Regentonne mieten oder kaufen
- notwendiges Zubehör für eine geplante Wassergeburt:
  - Wasserschlauch
  - Wasserhahnadapter
  - (elektrische) Luftpumpe
  - Wasserpumpe
  - rutschfeste Unterlage
  - Abdeckfolie
  - Wasserthermometer
  - Kescher
  - Meersalz
  -
- ggf. TENS-Gerät
- Nabelschnurbändchen (abgekocht in den Gefrierschrank)
- (alte) Handtücher
- Gymnastikball
- Uhr
- große Schüsseln
- Duftlampe und ätherische Öle
- große Mülltüten
- Musikanlage aufstellen
- Lichterketten/dimmbares Licht
- Snacks für schnelle Energieversorgung bereitlegen(z.B. Energyballs oder Müsliriegel)
- Rescue-Tropfen
- Geruchsarmes bis -neutrales Massageöl (ggf. selbst herstellen)
- 
- 
- 
- 
- 
-