Wie du deine außerklinische Geburt vorbereitest
-Die Checkliste-

Organisation vorab & Besorgungen

☐ Finde deinen persönlich besten Geburtsort
☐ Wer soll deine Geburtsreise begleiten?
☐ Soll eine Hebamme oder Doula an deiner Seite sein? Kontaktiere sie so früh wie möglich
☐ Kläre mit deiner Krankenkasse ab, welche Zusatzkosten diese übernehmen (z.B. Rufbereitschaftspauschale)
☐ Geburtsvorbereitungskurs aussuchen
☐ Wie weit ist das nächste Krankenhaus entfernt?
☐ Mentale Vorbereitung auf die Geburt beginnen
☐ Liste mit Notfallnummern vorbereiten
☐ Kliniktasche für den Notfall packen
☐ Familienstammbuch / Geburtsurkunden der Eltern, Mutterpass und Versichertenka bereit legen
☐ Genügend Lebensmittel im Vorrat haben (auch für die Hebamme)
☐ Einen Kinderarzt aussuchen
☐ Ggf. Vitamin K-Tropfen nach der holländischen Methode und einen Screeningauftrag für die Hebamme besorgen
☐ Musik für die Geburt aussuchen und schon in der Schwangerschaft hören
☐ Eisbeutel oder anderes Kühlelement (z.B. 1 Tüte gefrorene Erbsen) im Tiefkühlfach vorbereiten
☐ Arnika- oder Calendula-Eiswürfel vorbereiten (125 ml Wasser + 1 TL Essenz)
☐ Rescue-Tropfen (ggf. auch schon während der Schwangerschaft)
☐ Geruchsarmes bis -neutrales Massageöl (ggf. selbst herstellen)
☐ Wo soll ggf.das Geschwisterkind untergebracht werden?
☐ Koche bereits in der Schwangerschaft Essen für die Wochenbettzeit vor (einfrieren)
☐
☐
☐
☐