

# Checkliste für die Krankenhausgeburt



## Folgendes kommt in die Krankenhaustasche:

- Mutter-Kind-Pass & E-Card
- Hausschuhe
- Bademantel
- für stationären Aufenthalt: Still-BH (1-2 Nummern größer)
- warme Socken für die Geburt und danach
- Toiletttascherl mit Lippenpflegestift, Zahnputzsachen, ev. Brille, Haargummi für lange Haare
- Energie für die Geburt: z.B. Traubenzucker, Energieriegel oder isotonisches Getränk (auch eine Kleinigkeit für den werdenden Papa)
- Fotoapparat (mit Akku und Speicherplatz)
- bequeme, weite Kleidung für die Entlassung
- Babykleidung für die Entlassung: Body, Strampler, Jäckchen, Socken, Haube, Stoffwindel, Decke
- Dokumente fürs Standesamt (diesbezügliche Info gibt es bei den CTG-Kontrollen von den Hebammen)
- ev. Handy und Aufladegerät
- ev. Lieblingsmusik für die Geburt und danach
- ev. Geburtsöl zur Massage unter der Geburt
- ev. eigenes rotes Handtuch oder Decke fürs Baby
- ev. Medikamente bei Dauermedikation
- falls gewünscht: eigene bequeme Kleidung fürs Wochenbett

## Bei ambulanter Geburt vorzubereiten:

- Maxi Cosy nicht vergessen
- ev. 1 Pkg. Einweg-Unterlagen  
z.B. Betteinlage 60x90 bei Bständig oder Wickelunterlagen bei DM
- große Binden (ohne Nässeschutz, ohne Plastik)  
z.B. Attends Vlieswindeln (56 Stk.) bei Bständig oder Strampelpeter Flockenwindeln Stärke 1 (56 Stk.) bei [www.aporot.at](http://www.aporot.at)
- große, bequeme Unterhosen  
z.B. Sanifix Netz hose (15 Stk.) bei Bständig oder Attends Fixierhosen (15 Stk.) bei [www.aporot.at](http://www.aporot.at)
- ein Packerl Speisetopfen (zum Auflegen für Geburtsverletzungen oder beim Milcheinschuss)
- ein Bio-Mandelöl für trockene Babyhaut und zum leichteren Wegputzen des Kindspechs (z.B. Primavera)
- eine gute Creme für den Windelbereich (z.B. Calendula Pflegecreme für Windelbereich von WELEDA)
- bei empfindlichen Brustwarzen ev. vorsorgen mit Lansinoh-Creme/Wollfett oder Mepilex lite (6x8,5cm/5 Stück)
- kräftigende Nahrung für die ersten Tage (ev. vorkochen oder Freunde/Familie bitten)
- für Mamas ab dem 2. Baby: Gänsefingerkrauttee gegen starke Nachwehen
- falls Plazentaabdruck gewünscht: 2 Leinwände mind. 40x40 cm, Farbe und Pinsel
- sonstiges: \_\_\_\_\_

## Organisatorisches bei ambulanter Geburt:

### Im Vorhinein:

- Ärztin für 1. Mutter-Kind-Pass Untersuchung organisieren (wenn möglich Hausbesuch)
- Unterstützung im Haushalt organisieren (es heißt nämlich WochenBETT)

### Im Nachhinein:

- erste Mutter-Kind-Pass Untersuchung sollte in den ersten 7 Tagen nach der Geburt stattfinden (Haus- od. Kinderärztin)
- Hüftultraschall ist nicht verpflichtet und kann, wenn gewünscht auch zu einem späteren Zeitpunkt stattfinden
- nach dem ersten Lebensmonat sollte feststehen, ob das Baby hören kann (Hörscreening oder Beobachtung)
- Geburtsurkunde, Meldezettel und Staatsbürgerschaftsnachweis vom Baby sollten in der ersten Woche beim zuständigen Standesamt oder im Krankenhaus abgeholt werden (Infos dazu erfolgen im KH)