


Checkliste Hausgeburt

 Ungefähr zwei Prozent der werdenden Mütter deutschlandweit wählen die Hausgeburt für eine selbstbestimmte, wie auch natürliche Geburt. Besteht keine Risikoschwangerschaft bei der Frau und sind bisher keine Komplikationen aufgetreten, spricht nichts gegen eine Hausgeburt. Ausschließlich mit Hilfe einer intensiven Betreuung durch eine Hebamme ist eine solche Entbindung möglich. Sie bereitet Sie ausreichend vor und schafft optimale Geburtsbedingungen in Ihrem Zuhause. Unter anderem zählt dazu die Ausstattung des Zimmers bis hin zur Betreuung Ihrer anderen Kinder. Sprechen Sie sich am besten vor dem voraussichtlichen Geburtstermin noch einmal mit Ihrer behandelnden Hebamme ab. So vergessen Sie nichts für die bevorstehende Entbindung.

Organisatorisches

- Hebamme suchen
- Kinderarzt suchen
- Geschwisterkinder - Betreuung
- Plazenta: Was wird damit geschehen?
- Lebensmittel & Erfrischungsgetränke
- Kamera: Fotos ohne Blitzlicht
- Außenbeleuchtung des Hauses mit sichtbarer Hausnummer
- Funkuhr besorgen
- Kliniktasche


Überlegen Sie sich wie Ihre weiteren Kinder betreut werden sollen. Beispielsweise sind Großeltern oder Freunde gute Ansprechpartner. Stehen diese zeitlich oder gesundheitsbedingt nicht zur Verfügung? Sie können auch eine professionelle Hilfe für die ersten Tage nach der Geburt engagieren. Klären Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrem behandelnden Gynäkologen, was außerdem nach Ihrer Entbindung mit Ihrer Plazenta geschehen soll.

Kaufen Sie für alle beteiligten Personen genügend Lebensmittel und Getränke ein. Diese sollten ferner bis zu 2 Tage nach der Geburt für die gesamte Familie ausreichen. Denken Sie mit

Ihrem Partner oder mit Ihren Angehörigen darüber nach, wer die Haushaltsführung übernimmt. Die weitere Betreuung der Geschwisterkinder ist auch zu klären und zu organisieren. Nach der Entbindung werden Sie genug mit Ihrem Baby beschäftigt sei.

Hinsichtlich dessen sollten Sie im Vorfeld einen Kinderarzt aufsuchen, da in den ersten 3 bis 10 Tagen Ihres Neugeborenes die U2 durchgeführt wird. Packen Sie des Weiteren vorsichtshalber eine Kliniktasche, da Sie bei Komplikationen zum nächstgelegenen Krankenhaus verlegt werden. Vor allem Frauen mit der Blutgruppe rhesus negativ lassen sich ein Rezept für die Anti-D-Prophylaxe vom entsprechenden Arzt verschreiben. Ansonsten kann es zu lebensgefährlichen Komplikationen führen.

Das Geburtszimmer

 Für die anstehende Entbindung ist ein passendes Geburtszimmer herzurichten. Das Zimmer sollte dabei in einem ruhigeren Teil der Behausung liegen. Außerdem ist der Raum auf einer idealen Temperatur von ca. 24°C für die Schwangere zu halten. Ausreichende Bewegungsfreiheit ist sämtlichen beteiligten Personen zu bieten. Ferner stellen Sie das Bett so auf, dass Ihre Hebamme von allen drei Seiten Zugang zu Ihnen erhält. Hinzu kommen weitere Vorbereitungsmaßnahmen:

- Ständige Beheizung des Raumes
- Gute Lichtquellen
- Taschenlampe mit neuen Batterien: Stromausfall
- Wasserfeste Unterlage für das Bett
- (Nacht-)Tisch/Servierwagen

Beheizen Sie das Zimmer, sodass die Raumtemperatur 24°C beträgt. Haben Sie eine Heizung mit einer sogenannten Nachtabsenkung? Stellen Sie demnach zuzügliche Wärmequellen bereit wie z.B. einen Heizstrahler.


Platzieren Sie neben der herkömmlichen Deckenleuchte eine zusätzliche helle Lampe am Bett, die sich verstellen lässt. Darüber hinaus ist eine Taschenlampe mit neuen Batterien für den Ersatz zu besorgen. Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme, falls der Strom während der Geburt ausfällt.

Für die Hebamme ist zudem einen Servierwagen oder ein Tisch direkt neben dem Bett bereitzustellen, worauf sie die nötigen Hilfsmittel ablegt.

Achten Sie für die bevorstehende Entbindung auf eine wasserfeste Unterlage für das Bett. Das kann beispielsweise eine Plastikfolie oder Ähnliches sein, worüber Sie das Bettlaken oder Tücher aus geeigneten Stoffen legen.

Geburtsvorbereitungen

- Eiswürfel
- Mülleimer mit durchsichtigen & festen Beuteln
- Plastikschüssel
- viele kleine bis große Handtücher
- Bequeme Bekleidung
- ggf. Keilkissen für Damмнаht
- Fieberthermometer
- Wärmflasche
- Nagelbürste
- Traubenzucker, Kraftbrühe oder Kaffee für Dammschutz
- Lebensmittel & Erfrischungsgetränke
- Dammassage-Öl
- Himbeerblätterttee
- dicke Isomatte o.Ä.


 Kleiden Sie sich für die Entbindung entsprechend ein, d.h. ein großes T-Shirt oder Nachthemd, bequeme Unterwäsche und dicke Socken. Fangen Sie und Ihr Partner ab der 34. SSW oder sogar früher mit der Dammassage an. Wählen Sie dafür das passende Öl dazu. Diese Massage kann sich positiv auf Ihren Geburtsverlauf auswirken und hilft Ihnen bei der Gewöhnung der Dehnung.

Anschließend empfehlen Hebammen ab der 35. Woche einen geburtsvorbereitenden Tee, bei dem es sich meistens um einen Himbeerblätterttee handelt. Dieser ist reich an Vitamin C, Eisen und Kalzium und versorgt die Schwangere ausreichend damit. Für die Förderung einer schnellen Geburt werden mithilfe dieses Tees der Muttermund wie auch die Beckenmuskulatur gelockert. Zugleich entspannt es Ihre Gebärmutter.

Möchten Sie in einer knienden Position gebären? Dann nehmen Sie dazu am besten eine dicke Isomatte. Falls Sie eine solche nicht parat haben, wäre eine dünne Matratze die Alternative.

Wassergeburt: Zuhause

- Geburtspool
- Test vor Geburt: Aufbau & Befüllung
- 1,5 Kg Meersalz

 Vor der Entbindung sollten Sie die Geburtswanne zum Test einmal aufbauen und anschließend befüllen. Stoppen Sie dabei die Zeit, um zu sehen wie lange dieser Vorgang dauert. Einen Geburtspool können Sie im Einzelhandel kaufen oder mieten. Hebammen bieten meist ebenso eine Wanne an. Dementsprechend brauchen Sie lediglich die Folie, einen Schlauch und gegebenenfalls eine Pumpe.


Suchen Sie sich überdies einen geeigneten Aufstellort für die Wanne und überlegen Sie sich wie schwer diese ist und wie es mit der Tragfähigkeit des Bodens aussieht. Das Wasser sollte während der Geburt die Schultern der Frau knapp bedecken. Die optimale Wassertemperatur sollte für die Entbindung 32°C bis 37°C betragen.

Die sogenannten Geburtsvorbereitungskurse bieten meist weitere Informationen zu Wassergeburt. Da bei jedem Kurs ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird, sollten Sie sich vorher darüber erkundigen.

Für das Neugeborene

- Wickelkommode einschließlich eines eingebauten Heizstrahlers
- Weiche Tücher für das Abtrocknen
- Weiche Decke
- Pflegeausstattung für das Baby
- Säuglingskleidung
- Tragetuch

Vorgang

 Ab Ihrer 37. Schwangerschaftswoche steht Ihre zuständige Hebamme in Rufbereitschaft. Für die Begleitung Ihrer bevorstehenden Geburt ist sie demnach jederzeit zu erreichen und steht Sie insofern allzeit bereit. Beginnen die Wehen schon in dieser Woche, ist ein Krankenhaus von Ihnen aufzusuchen. Denn demgemäß handelt es sich dabei um eine Frühgeburt, bei der Sie umgehend von einer Geburtsklinik aufgenommen werden.

Fängt die Entbindung ab der 38. SSW an, wird Ihre Hebamme unverzüglich bei Ihnen eintreffen um alles Nötige in die Wege zu leiten. Sie gibt Ihnen umfangreiche Unterstützung wie z.B. motivierendes Zusprechen oder leitet Sie beim Pressen an. Im nachfolgenden Wochenbett hilft Ihnen darunter auch bei der Säuglingspflege und gibt Ihnen Tipps zum Stillen.

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



DEUTSCHE
STAMMZELLEN-
BANK

WIR GEBEN DEM LEBEN NEUE CHANCEN.



Kostenlose Beratung
Tel: 0800 / 3223221

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt



DEUTSCHE STAMMZELLENBANK GMBH
Neuer Wall 50
20354 Hamburg
Info@deutsche-stammzellenbank.de
0800 / 322 322 1

Noch wissensdurstig? Hier erfahren Sie mehr:

-  [Klinikfinder >>](#)
-  [Hebammenliste >>](#)
-  [Gynäkologenliste >>](#)
-  [Weitere Checklisten >>](#)
-  [Fragen zur Geburt >>](#)
-  [Stammzelleneinlagerung >>](#)