






















# Hausgeburt


-  Krankenunterlagen 10 große 60x90cm und 10 mit 40x60cm
-  1 Jojoba- oder Mandelöl für die Geburt. Zur Schonung der Vulva und damit das Baby leichter "ausgleitet".
-  30 Wochenflusseinlagen für warme Auflagen während der Geburt und zum auffangen des Wochenflusses.
-  1 Plastikschiessel für warmes Wasser
-  1 großen Müllbeutel
-  2 Küchenrollen
-  3-4 große Handtücher um das Baby einzuwickeln (werden kurz vor der Geburt im Backofen bei 50°C aufgewärmt; rote Handtücher sind laut Hebamme und Autorin Ingeborg Stadelmann am besten, weil die Babys im Bauch auch rot sehen und somit wesentlich ruhiger sind)
-  1 Matte damit der Untergrund beim Gebären nicht so hart ist (zum Beispiel fürs längere Knien)
-  1 Kuschedecke, die blutig werden darf und dann zum zudecken verwendet wird.
-  2 Lockere Baumwollunterhosen in der auch die Wochenflusseinlagen Platz haben (hat unsere Hebamme mitgebracht).
-  1 Flasche Babyöl für die Pflege der Haut.
-  Etwas zum anziehen fürs Baby. Body, Strampler, Söckchen, Stubenhaube, Pulli und Windeln. Bedenke auch, dass du gleich nach der Geburt einen halben Kleiderschrank voll mit Babykleidung von deiner Familie und Freunden geschenkt bekommen wirst.
-  Knabbersachen zum stärken in den Wehenpausen. Einfach welche, die ihr am liebsten mögt.
-  Was weites und bequemes zum anziehen für die Stunden bis kurz vor der Geburt (optimal ist ein kurzes Kleid)
-  Mutterpass für die Hebamme
-  1 helle Lampe, damit die Hebamme bei Geburtsverletzungen nähen kann.
-  Eine gepackte Tasche für die eventuelle Verlegung ins Krankenhaus (Nachthemd; lockere Kleidung für die Tage nach der Geburt; Krankenkassenkarte; Geburtsurkunden der Eltern wenn nicht verheiratet, ansonsten das Familienstammbuch; warme Socken und alte Hausschuhe)

## Das wurde von uns nicht gebraucht, ist jedoch für viele wichtig:

-  1 Gefäß für die Plazenta (nur wenn du sie aufheben und im Garten vergraben willst).
-  1 Folie fürs Bett oder fürs Sofa (haben wir nicht gebraucht weil Gina sich bei der Geburt den Boden ausgesucht hatte)
-  1 Flasche Waschlotion und 2 Waschlappen (haben wir bisher nicht benutzt, da uns Larissa unsere Hebamme ein „Kleopatrabad“ empfohlen hat. Dieses ist sehr gut für die Babyhaut und besteht aus warmem Wasser, einem halben Becher Bio-Schlagsahne und einem Schuss Bio-Olivenöl.)

# Wochenbett

 Essen ;) Optimal ist es wenn du dir zum Beispiel ein paar kräftige Portionen Suppe vorkochst. Dein Partner braucht diese dann nur noch warm zu machen. Aber bevor du jetzt gleich anfängst zu kochen.. denke lieber zuerst an die Omas! Die wollen euch ja auch unterstützen..

 Babykleidung. Schön ist, wenn du jemanden hast, von dem du gebrauchte Sachen haben kannst. Der Vorteil hierbei ist dann, dass die Giftstoffe schon zum Großteil herausgewaschen wurden. Insgesamt braucht es nicht allzu viel Kleidung, da ihr ja einen ganzen Haufen geschenkt bekommen werdet. Zudem wächst das Baby zu Beginn mega schnell und die ersten Strampler werden schon nach 3-4 Wochen zu klein sein.

 Was wir gebraucht haben sind: 5 Bodys (Größe 56), 4 Oberteile (langärmelig), 2 Hosen, 4 Strampler (Größe 56), 2 Paar Socken (+ viel zu viele geschenke), 1 Wohnzimmer-Mütze und 1 dicke Filz-Mütze zum rausgehen.

 Windeln – Hier alle Möglichkeiten:

> Papierwindeln. **Vorteil:** Mehr Bewegungsfreiheit.  
**Nachteil:** Nicht so gut für die Haut.


> Stoffwindeln. **Vorteil:** Besser für Hüftstellung & Haut und das Baby ist früher trocken, weil es leichter kapiert, dass es beim Pinkeln nass wird. **Nachteil:** Viel größer als Papierwindeln. Du wirst also eher größere Kleidungsstücke brauchen.

Es gibt allerdings mehrere Arten von Stoffwindeln. Super erklärt sind diese alle auf [www.naturwindeln.de](http://www.naturwindeln.de)


> Abhalten. **Vorteil:** Sehr früh trocken und genial für das Baby. **Nachteil:** Sehr zeitaufwändig und du darfst oft aufputzen und waschen.


Wenn du dich für Abhalten interessierst, dann starte mit [diesem Video](#).

 Still-BH oder einen BH bei dem man leicht an die Brust kommt

 Wickeltisch. Wir haben einen Wickelaufsatz aus Holz bestellt und diesen auf einen alten Schrank raufmontiert.

Darauf passt am besten was weiches, damit das Baby angenehm liegt, z.B. eine Kuschedecke. Und oben drauf eine wasserfeste Unterlage ökologisch oder Einweg (Krankenunterlagen sind günstiger als die Wickelaufgaben aus dem Drogeriemarkt), dann macht das Draufpinkeln auch nichts aus.


 Heizstrahler zum wickeln

 Tragetuch, zum Beispiel von DIDYMOS. Hierzu gibt zwei es tolle wissenschaftliche Erkenntnisse:

1.) Laut der Studie von Dr. med. Urs A. Hunziker (Kinderspital Winterthur) liegt die Schreidauer bei Tragetuchkindern in der dritten Lebenswoche bei 1,7 Stunden pro Tag und senkt sich stetig bis zur 12. Lebenswoche auf 1,0 Stunden pro Tag. Bei häufig abgelegten Babys steigt das Schreiverhalten hingegen bis zur sechsten Woche auf 2,1 Stunden pro Tag und wird dann erst wieder weniger.

2.) Haltungsauffälligkeiten bei Schulkindern (Longitudinalstudie). Im Vergleich die Gesundheitsämter von Baden Württemberg & Hamburg und eine gleich große Gruppe von 192 Tragetuchkindern.

	<b>Skoliose</b>	<b>Haltungsschwäche und -fehler inklusive Kyphosen</b>
Tragetuchkids	1,0%	1,0%
Gesundheitsamt Baden Württemberg	1,4% - 1,7%	5,4 - 10,4%
Gesundheitsamt Hamburg	1,7%	16,4%


 Wenn du dich für ein Tragetuch entscheidest, dann gibt es da eine sehr tolle Jacke und einen praktischen Kumja-Einsatz.


Gerade für Tragetuch-Eltern ist es schwierig die passende Kleidung für draußen zu finden. Deshalb stellen wir hier gleich eine preiswerte Lösung vor. Der Vorteil hierbei ist, dass du dein Baby auch beim Spazieren gehen direkt am Körper hast. Unser Finn schläft dank dieser Lösung schon mal drei oder vier Stunden am Stück.


1. Jacke

2. Kumja für die Jacke als Einsatz

Die größte Auswahl haben wir bei mamamotion.de gefunden. Dort kann man auch die genaue Reisverschluß-Größe mit angeben.


 Kinderwagen


 Stilleinlagen Baumwolle oder Papier (gibt's aber meistens auch zur Geburt geschenkt)


 Babysafe, sehr günstige gebrauchte gibt's auf Babybasaren. Laut osteopathischer Medizin sind die Babysafes jedoch nicht so gut auf die kleinen Körper angepasst, denn die Babys liegen da mit krummem Rücken drin. Deshalb gibt es jetzt neue (preishöhere) Safes, in denen das Baby flacher drinnen liegt. Unseren uralten Babysafe verwenden wir deshalb lediglich beim Autofahren.

 Stillkissen – wobei ein Seitenschläfer-Kissen den gleichen Zweck erfüllt und wesentlich günstiger ist.

 4-5 Spucktücher

 kleine Waschlappen um den Babypopo beim Wickeln abzuputzen (keine Einwegtücher, weil diese die Haut so beanspruchen)

 Babybadewanne. Unsere Hebamme hat empfohlen erst zu baden wenn der Nabel abgefallen ist. Wir badeten dann gemeinsam am 10 Tag. Weitere Vorteile waren, dass durch die natürliche Käseschmiere die Schutzfunktion der Haut erhalten wurde und das Baby noch ganz fein nach Geburt geduftet hat.

 Am dritten Tag kommt der Milcheinschuss. Je nach Stärke brauchst du eventuell Kühlakkus (Wärme fördert Milch und Kälte reduziert). Später dann ca. eine Tasse Tee am Tag (Fenchel, damit mehr Milch produziert wird und Salbei & Pfefferminze um die Produktion zu drosseln).

Trinkflaschen, Wärmekissen (z.B. mit Raps oder Kirschkernen gefüllt) und die Milchpumpe haben wir erst ein paar Wochen nach der Geburt besorgt. Das reichte völlig aus.