



# Geburtstasche



## Was brauche ich für die Geburtsreise?

### FÜR DIE GEBURT

- HypnoBirthing-Buch bzw. Mappe (für den Geburtsbegleiter um Affirmationen, Hypnosens & Leitfaden zu haben)
- Etwas Gemütliches zum Anziehen, z.B. ein langes Shirt & Leggings/Jogginghose oder auch ein Geburtskraft T-Shirt (<https://www.gebaermuetter.de/shop/geburtskraft-t-shirt>)
- Warme Socken & Rutschfeste Schlapfen
- Einen Fettstift für die Lippen
- Haargummis oder Haarband
- Eine mobile Box oder Kopfhörer für deine Entspannungsmusik, Hypnosens und Partymusik für Stimmung und Tanzen
- Ein gemütliches, mobiles Licht oder eine elektronische Kerze
- Ein Duft, z.B. ein ätherisches Öl, Tipp: du kannst ein Gefühl, wie Entspannung, mit dem Duft koppeln und dieses Gefühl unter der Geburt durch den Duft wieder aktivieren (z.B. als Geburtskraft Armband <https://www.gebaermuetter.de/shop/ankerarmband>)
- Massageöl, z.B. Oliven- oder Kokosöl
- Visualisierungen (Bilder, Fotos, Videos o.ä.)
- Brille – trage lieber keine Kontaktlinsen im Geburtsverlauf
- Eine Trinkflasche mit Halm (einfach aus jeder Position zu Trinken) und einen Saft (gibt Kraft zwischendurch)
- Etwas zu Essen für die Begleitperson, die Schwangere mag ggf. auch etwas essen unter der Geburt oder nach der Geburt
- Traubenzucker oder Honig (gibt Kraft, falls das Essen nicht mehr geht)
- Eine Kamera (diese Momente lassen sich nicht wiederholen, vielleicht wollt ihr sie dokumentieren, ihr könnt auch einfach ein kleines Stativ aufstellen, dann läuft das so nebenbei)
- Crushed Ice kann super sein unter der Geburt
- Bequeme Kleidung, Badehose und was zum Wechseln für die Begleitung
- evtl. eine Yogamatte (oft gibt es keine Ausruhmöglichkeit für den Geburtsbegleiter im Kreißsaal und vielleicht möchte die Schwangere darauf Geburtspositionen einnehmen)
- ggf. Kühlbox für deine Plazenta oder auch Farben und Keilrahmen, wenn du einen Abdruck machen möchtest

### FÜRS BABY

- Erstes Outfit, Größe 50/56 (Body, Strampler, Hose, Socken, Mützchen, Spucktuch)
- Kleine Windeln
- Babyschale zum Transport nach Hause
- Passende Kleidung für den Heimweg

### PAPIERE

- Mutterpass
- Krankenkassenkarte
- Personalausweis
- Überweisung des Frauenarztes (ab. 36 SSW)
- Allergiepass (wenn notwendig und vorhanden)
- Geburtswünsche (du kannst 3-5 Stichpunkte mitnehmen, die dir wirklich wichtig sind)
- Vorsorgevollmacht, wenn du nicht verheiratet bist
- Telefonliste mit wichtigen Kontakten (Hebamme, Kinderärztin, Taxi, Betreuung älterer Geschwister)
- Bargeld (zur Versorgung in der Klinik mit Kleinigkeiten)

Anmeldung des Kindes beim Standesamt durch die Klinik/das Geburtshaus:

- Familienstammbuch / ggf. Heiratsurkunde
- Geburtsurkunde (ggf. Vaterschaftsanerkennung), wenn Du ledig bist

### FÜR DIE FRISCH GEBACKENE MAMA

- Stillkleidung, Shirt oder auch einen Still-BH oder Still-Top (es wird empfohlen, erst nach dem Milcheinschuss einen richtigen BH zu kaufen, um die Größe besser abschätzen zu können)
- Stilleinlagen
- Gemütliche Hose, Schlafkleidung
- Kulturbeutel mit allem was du brauchst
- Ggf. ein Stillhütchen
- Multi-Mam Kompressen für deine Brustwarzen
- Ggf. einen Morgenmantel
- Kleidung für den Heimweg

