

Checkliste



**Was können wir vorbereiten,
wenn wir unser Baby
zu Hause willkommen heißen**

- * 6-10 Stück Bettelinlagen: 60 x 90 Plastik Zellstoff (Ärztebedarfsgeschäft)
- * 2-5 Stück Netzhoserln
- * 80-100 Stückpackung Flockenwindeln für den Wochenfluss
- * SENTA BINDEN 3 Stück herausnehmen, anfeuchten und einzeln einfrieren
- * Arnika Globuli D6
- * 100 ml Mandelöl
- * 1 Tube Wollfett (Lansinoh oder PureLan)
- * 3 %iger Wasserstoff
- * Wecesein Streupuder (Fa. Weleda)
- * 1-2 Zimtstangerl
- * 1-2 dag Hirtentäscheltee
- * Teemischung für die Milchbildung; Kümmel, Fenchel, Anis, Dillsamen, Basilikum, Brennnesselblätter und Melisse zu gleichen Teilen mischen
- * Wattestäbchen
- * Babykleidung: Hauben, Hemdchen, Jacken, 2 Stoffwindeln, Höschenwindeln
- * Decke
- * Schafferl zum Baden
- * etwas Weiches fürs Baby (Flanelltücher)
- * 2 Leintücher
- * Lampe/Spot/Schreibtischlampe mit einem Verlängerungskabel

Bei Einsetzen der Wehen:

- * Tee aus Zimtrinde und Hirtentäschel (1L Wasser mit Zimtrinde 5 min. kochen, 1-2 EL Hirtentäschel dazu, 10 min. ziehen lassen, abseihen und schluckweise trinken)
- * ganz starken Bohnenkaffee heiß in eine Thermoskanne füllen
- * Waschlappen auskochen und stehen lassen

Für das Wasserbecken vom EKIZ:

- * Isolierband, Wasserschlauch mit geeigneten Anschlüssen, Malerfolie 4x5m, Badesalz aus dem Toten Meer