

## Organisatorisches vor deiner Geburt (im 1. und 2. Trimester):

- **Hebamme** organisieren & 2 Termine bis zur 40. Schwangerschaftswoche mit ihr planen.
- **Geburtsvorbereitungskurs** einplanen; siehe dazu <https://www.connyhebamme.com/infos-1>
- für **Mamas ab dem 2. Baby: Babysitter** für Geschwisterkinder, **ODER** eine Person zusätzlich, die nur für Geschwisterkinder da ist während der Geburt.
- **Kinderarzt** od. Hausarzt für die U1 in der ersten Lebenswoche organisieren - als **Hausbesuch** (z.B. Dr. Zabakas /Kinderarzt in Zwettl; kommt in 1. Lebenswoche für U1+Hüftschall )  
*PS: Der Hüftultraschall ist **nicht verpflichtet** und kann auch zu einem späteren Zeitpunkt als im MKP stattfinden !!!*  
*PPS: Nach ca. dem ersten Lebensmonat sollte feststehen, ob euer Baby hört, dazu reicht auch eure eigene Beobachtung.*
- Unterstützung im **Haushalt + Verpflegung organisieren** - vorkochen, einfrieren, Rezepte verteilen an die werdenden Großeltern, eure Freunde ODER eine **Doula** organisieren (z.B. <https://irmgard-poisel.at/doula/>)
- **Besucher** vorher schon reduzieren - kündigt eure **Babyflitterwochen** an (mehr dazu im Wochenbett-Kurs mit Conny & Irmj)
- **Kliniktasche\*** packen und in die Nähe der Haustür stellen.
- Was möchtet ihr mit eurer **Plazenta** nach der Geburt tun - z.B. Globuli; Plazenta-Abdruck auf Leinwand; Essenz ansetzen; Smoothie mixen; eingraben und Baum pflanzen; erstmal nur einfrieren; überhaupt nur anschauen; gleich wegwerfen,... - *Infos zu allen Möglichkeiten gibt's bei meinem Geburtsvorbereitungskurs !*
- **Hebammen- Antistress-TIP:** verschweigt eurem Umfeld den errechneten Geburtstermin aus dem Mutter-Kind-Pass und macht einen **Zeitraum** daraus (z.B. Mitte/Ende des jeweiligen Monats...)

## Packliste für dein Wochenbett zuhause:

- 1-2 **Coolpacks** im Gefrierfach + **Waschlappen**
- 1-2 Packerl fetter **Speisetopfen** (zum Auflegen beim Milcheinschuss)
- CTG Strumpf vom Spital, *statt einem Still-BH*
- **Mandelöl** (mind. 300ml) und 1 Fläschchen **Lavendelöl** 100% ätherisch.
- Zutaten für ca. 2,5 l **Wochenbettsuppe** zuhause haben (*siehe Rezepte\* aus meinem Kurs*)
- vorgekochte **Speisen** für die ersten Tage **oder** deine **Wochenbett-Doula** organisieren
- **Tragemöglichkeit** für die erste Zeit (z.B. festes *Tragetuch* von Hoppediz 5,40 x 0,70 m)
- **Bugsack/Schlafsack** und einige feine, weiche **Decken** in warmen Farben aus Baumwolle
- **Stillkissen/Seitenschläferkissen** (z.B. *Sugarapple*) + viele **Polster** im Bett anhäufen - für ein gemütliches Lagern beim Stillen.
- Optional für **Plazenta-Abdruck**: 2 Leinwände mind. 40x40cm, Acrylfarben & Pinsel
- Optional **Plazenta** Globuli-Set aus der Apotheke.
- fertig gepackte **\*Kliniktasche**: MKP; 2x Hausschuhe; 2x dicke Socken; Bademantel / eigene Wohlfühlkleidung; eigene Toilettasche/Haargummi/Labello; eigenes **\*Geburtsöl** (*siehe Kurs*); Traubenzucker/\*Datteln; \*Energiebällchen (*siehe meine Rezepte\**); Thermoskanne; Snacks f. Papa; Bluetoothbox / Ohrhörer; Ladegerät; Buch / Zeitschriften / E-book; Stift + Block; Kleingeld; Kleidung für Mama und Baby zum Nach-Hause-Gehen; 2x dünne Baby-Häubchen; **\*Begrüßungstuch** (*siehe Kurs*); Babyschale für den Heimtransport
- *Frauen, die einen **negativen Rhesusfaktor** haben: Rhesusprophylaxe im Kühlschrank aufbewahren!*
- *für **Mamas ab dem 2. Baby**: Gänsefingerkrauttee gegen starke Nachwehen.*

## Telefonliste:

- Hebamme Conny                      **0676 720 88 90**
  - Kinderarzt/Hausarzt für die 1. Untersuchung
- 
-

hebamme  conny

begleitet  
in Schwangerschaft  
bei der Geburt  
im Wochenbett