**Vorbereitungen für den Hausbesuch der Hebamme**

Vorbesuch/ Kennenlernbesuch:

* Ich empfehle gerne in der ca. 34. SSW einen Vorbesuch. Wir können uns kennenlernen und Fragen klären. Ich kann 1. kleine Empfehlungen zum Wochenbett machen.

Hebamme informieren Wie?

* Ich bin für Fragen immer erreichbar, ausser nachts. Dies wird durch die Pikettentschädigung abgegolten. (Telefone, SMS können nicht der KK verrechnet werden.)
* Hebamme informieren, wenn das Kindlein geboren wurde. Telefon, Threema, SMS oder WhatsApp (Achtung Datenschutz) möglich. So kann ich Euren 1. Wochenbettbesuch bereits planen.
* Wenn der Austrittstag feststeht
* Wenn ihr zu Hause angekommen seid, dann planen wir gemeinsam meinen 1. Besuch. In der Regel am selben oder folgenden Tag.

Was gibt es für den 1. Besuch der Hebamme zu planen:

* *Unbedingt vor* dem Besuch informieren, wenn **Krankheitssymptomen** wie Fieber und Husten bei der Wöchnerin oder in der Familie vorhanden sind. Ich komme trotzdem, aber es ist gut für mich informiert zu sein.
* Platz zum Hände waschen und ein frisches Tuch zum Trocknen oder Papier.
* Gelüftete Räume

Was habe ich bereits alles bereitgestellt für das Wochenbett zu Hause??

*Für die Mama:*

* 2 Päckchen Wochenbettbinden (z.B. Apotheke oder Coop Grüze), dann noch normale Binden (ohne Plastik, => keine Always)
* Ev. Händedesinfektionsmittel
* Bei positivem Stillwunsch: 🡪 Stilleinlagen 🡪Brustwarzen-Pflege: Rafael-Salbe, Purelan, MultiMam Balm oder von dm-Eigenmarke

*Für das Baby:*

* Fieberthermometer (mit flexibler Spitze)
* Po: zum Reinigen Wattepads (gross) oder Einmalwaschlappen (Tipp einer Mutter: von Coop MyBaby), Creme für den Windelbereich (z.B. Calendula von Weleda oder eine weiche Zinkcreme)
* Badewanne oder TummyTub, Mandelöl ( oder von Weleda, Ingeborg Stadelmann Babyöl für empfindliche Haut) zum Einmassieren
* Vitamin D Tropfen (auf Ölbasis)

Bei geplantem Frühaustritt (Austritt ambulant oder nach 1 Nacht nach der Geburt):

* Im Vorfeld einen Kinderarzt aussuchen und dessen Zusicherung erhalten
* ***Eine ambulante (nach nur wenigen Stunden) Geburt ist leider nicht möglich nach:***

Frühgeburt (Geburt vor 37+0 SSW), Mutter Streptokokken B positiv (Baby muss 48 Stunden nach der Geburt kontrolliert werden) oder Schwangerschaftsdiabetes (bis die Blutzuckerkontrollen abgeschlossen sind)