



Clever gepackt

Tipps: Das gehört alles in Ihre Kliniktasche

Die Schwangerschaftswochen sind gezählt: Der Geburtstermin Ihres Kindes rückt immer näher. Nutzen Sie die Zeit und beginnen Sie ab der 36. Woche damit, zur Vorbereitung auf die nahende Geburt in Ruhe Ihre Krankenhaustasche zu packen. Darin enthalten sollten all die Dinge sein, die Sie in den aufregenden Stunden während der Wehen und nach der Entbindung benötigen. Diese Checkliste hilft Ihnen dabei, alles nach und nach bereitzulegen.

FÜR ALLE FÄLLE

Nicht nur Schwangere, die ihr Kind in einer Klinik zur Welt bringen möchten, sollten eine Kliniktasche vorbereiten: Auch wenn Sie sich eine Hausgeburt wünschen, können Sie für den großen Tag schon im Vorfeld alles zurechtlegen, um „für alle Fälle“ vorbereitet zu sein.

FÜR DAS BABY

Kleidung in Größe 50/56

- 2 Bodys
- 2 Hemdchen
- 2 Strampler
- Mütze
- Spucktücher

Für die Heimfahrt

- Jacke und Mütze
- im Winter warme Babydecke und Handschuhe
- Söckchen
- Babyschale für die Autofahrt

FÜR DIE MAMA

- langes Oberteil für die Geburt
- warme Socken, denn kalte Füße hemmen die Wehen
- 4 – 5 weite Unterhosen
- 3 – 4 weite T-Shirts oder Schlafanzüge zum Aufknöpfen
- kuschelige Strickjacke
- Bademantel
- Jogger/Hausanzug
- 2 Still-BHs
- Kleidung für den Heimweg
- Schlappen/Hausschuhe
- Haarbürste und Haarband

- Hygiene- und Kosmetikartikel
- Brille, falls Sie Kontaktlinsen tragen
- Massageöl
- CDs/MP3-Player
- Traubenzucker
- Lippenpflege
- Damenbinden (stellt aber auch das Krankenhaus)

FÜR DEN PAPA

- Zeitschrift oder Buch
- Snacks/Getränke
- Handy
- Handy-Aufladegerät
- Telefonnummern für Geburtsbenachrichtigungen
- Fotoapparat/Videokamera
- Kleingeld für das Parkhaus

WICHTIGE DOKUMENTE

- Mutterpass
- Personalausweis
- Krankenkassenkarte
- evtl. Überweisungsschein
- Allergiepass
- Heiratsurkunde (bei Unverheirateten: Vaterschaftsanerkennung und Geburtsurkunde der Mutter)

MEINE NOTIZEN

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Tipps:

Keine Panik, wenn das Baby Sie „überrascht“ und Sie die Kliniktasche noch nicht parat haben: Krankenhäuser sind für diesen Fall mit dem Wichtigsten ausgerüstet. Den Mutterpass sollten Sie aber immer bei sich tragen.