

Checkliste: Die Kliniktasche

Wenn die Wehen beginnen, ist es gut, wenn schon alles Notwendige für die Klinik gepackt oder griffbereit ist. Auch wenn eine Hausgeburt oder eine ambulante Geburt geplant ist, sollte sicherheits- halber eine Tasche für einen eventuellen Klinikaufenthalt vorbereitet sein.

Nützliches für die Geburt

- ein bis zwei bequeme, längere T-Shirts zum Wechseln
- Hausschuhe zum leichten Hineinschlüpfen
- Wärmflasche, warme Socken (viele Frauen frieren vor allem in den späteren Phasen der Geburt)
- Lippenbalsam, eventuell Massageöl, Badezusatz
- Haargummis oder Haarband (um die Haare während der Geburt aus dem Gesicht zu halten)
- Fotoapparat für die ersten Babyfotos (er sollte auch ohne Blitz gute Fotos liefern können, um das Neugeborene nicht mit dem Blitzlicht zu erschrecken)
- Handy (mit den eingespeicherten Nummern derjenigen, die man gerne über die Geburt des Kindes informieren möchte)
- Verpflegung: Im Kreißsaal werden die Mütter meist mit Mineralwasser oder Tee versorgt, alles andere müssen sie selbst mitbringen. Da die Geburt meist einige Stunden dauert, ist es sinnvoll, leichte Snacks mitzubringen – zum Beispiel Müsliriegel oder Obst. Auch die Begleitperson sollte sich etwas zu Essen und zu Trinken mitbringen.
- Im Fall einer Behinderung oder gesundheitlichen Einschränkung: Hilfsmittel (z.B. Gehhilfe, Brille, Hörgerät etc.) und/oder Medikamente, die Sie benötigen

Für den Aufenthalt in der Klinik

- bequeme Kleidung und/oder Schlafanzüge bzw. Nachthemden
- Oberteile, die sich zum Stillen bequem öffnen lassen, oder weite T-Shirts
- Bademantel bzw. Strick- oder Sweatjacke
- Still-BH (zwei Körbchengrößen größer als bisher)
- Stilleinlagen
- mehrere kochfeste Baumwollslips oder Wegwerfslips
- besonders saugfähige Binden (keine Tampons!)

- Handtücher, Waschlappen
- Toilettenartikel
- ausreichend weite Kleidung für den Heimweg (etwas, das ungefähr im 6. Monat gepasst hat)
- Bücher, Zeitschriften
- Adressbuch, Notizbuch, Schreibzeug
- Kleingeld

Für das Neugeborene

In den meisten Kliniken werden Kleidung und Windeln für das Neugeborene gestellt, so dass nur das Nötigste für den Heimweg mitgebracht werden muss. Neue Babykleidung am besten vorher waschen.

- Bodys oder Hemdchen und Höschen (Gr. 56 bis 62)
- Windeln
- Strampler
- Jacke, Mütze
- Babydecke
- Wenn Sie mit dem Auto nach Hause fahren: Autositz/Babyschale mit der nötigen Ausstattung für Neugeborene
- Wenn Sie zu Fuß gehen: Kinderwagen oder Tragetuch

Benötigte Dokumente

- Personalausweis
- Mutterpass
- Familienstammbuch oder Heiratsurkunde bzw. Geburtsurkunde der Mutter, wenn sie ledig ist
- Versichertenkarte der Krankenkasse