

ICH PACKE MEINEN KLINIKKOFFER



Wenn der Geburtstermin näher rückt, bietet es sich an, schon mal die Kliniktasche zu packen. Schließlich kann es irgendwann ganz schnell gehen und da sind weder die Zeit noch die Nerven, an alles zu denken. Natürlich entscheiden Sie individuell, was Sie vor, während und nach der Geburt bei sich haben möchten. Zur Unterstützung haben wir eine Liste zusammengestellt, die Ihnen ein paar Ideen geben kann.

PERINATALZENTRUM LEVEL I



PAPIERE

- Mutterpass
- Krankenversichertenkarte
- evtl. Krankenseinweisung
- Unterlagen für das Standesamt für die Geburtsurkunde, also Geburtsurkunde und Personalausweis von Mutter und Vater, ggfs. Heiratsurkunde oder Anerkennung der Vaterschaft, Stammbuch
- Aufklärungsbögen für PDA und geburts-hilffiche Maßnahmen
- falls vorhanden: Patientenverfügung

FÜR DIE GEBURT – AUCH WENN'S EIN WENIG LÄNGER DAUERT

- ein gemütliches großes T-Shirt oder (Nacht-) Hemd mit Knopfleiste
- Hausschuhe bzw. dicke Socken
- eigene Wärmflasche (gibt's auch bei uns)
- Haarband oder -gummi
- Lippenpflege
- kleine Snacks auch für Begleitperson – insbesondere wenn es nachts los geht
- Getränke (Wasser, Kaffee und Tee stellen wir selbstverständlich zur Verfügung)
- Musik auf CD oder dem eigenen Smartphone evtl. Kopfhörer

FÜR DAS WOCHENBETT

- Strickjacke
- zwei/drei T-Shirts/Nachthemden und eine weite Kuschelhose
- Hausschuhe oder Badelatschen
- Still-BHs und Stilleinlagen
- bequeme/weite Unterwäsche evtl. Einmalsslips
- Slipseinlagen/Binden
- Toilettenartikel nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen – evtl. ein eigenes Handtuch, wenn Sie sich damit wohler fühlen
- Ohrstöpsel, falls Sie einen leichten Schlaf haben und ihre Zimmergenossin samt Baby einen anderen Rhythmus

FÜR DEN HEIMWEG

- bequeme Kleidung für Sie (die Ihnen etwa im sechsten Monat gepasst hat)
- Body, Strampler, Söckchen, Wolljacke, Mütze, Decke für das Baby
- Spucktuch/Stoffwindel
- Autoschale oder Kinderwagen