



CHECKLISTE – AB IN DIE KLINIK

Leg dir alles bereit, was du für die Tage in der Klinik für dich und dein Baby brauchst:

Weil es manche Babys ein bisschen eiliger haben, solltest du die Sachen für die Entbindungsklinik etwa vier Wochen vor dem Geburtstermin bereitlegen. Einen Koffer, wie früher empfohlen, brauchst du heute nicht mehr – eine mittelgroße Reisetasche genügt. Verläuft nämlich alles normal, wie bei den meisten Entbindungen, dann verlassen junge Mütter das Krankenhaus heute schon nach drei bis vier Tagen. *Hier ein paar Tipps*, was du für dich und dein Baby unbedingt brauchst, wenn du einige Tage auf der Wochenstation der Klinik bleiben möchtest. Darüber hinaus kannst du einpacken, was du gern bei dir hättest, um es dir schön zu machen: ein Lieblingsbuch, Musik-CDs, ein Spielzeug-Bärchen für dein Baby, den Fotoapparat.

Damit du ruhig schwitzen kannst

Ein langes, kochfestes T-Shirt aus Baumwolle ist sehr praktisch, vielleicht packst du noch ein zweites zum Wechseln ein. Denn während der Wehen wirst du ins Schwitzen kommen. Bademantel nicht vergessen, weil die meisten werdenden Mütter sich bewegen wollen, in den Fluren herumlaufen, ehe das Baby dann im Kreißsaal geboren wird, brauchst du bequeme Hausschuhe oder rutschfeste Socken, damit die Füße nicht kalt werden. Nützlich (auch für die Tage danach) ist ein Bademantel oder Morgenrock.

Warten macht hungrig

In den meisten Kliniken bekommen Frauen während der Entbindung nichts zu essen (eine Vorsichtsmaßnahme, falls eine Narkose nötig werden sollte). Bitte erkundige dich vorab in der von dir ausgesuchten Klinik.

Alles was dir gut tut

Weitere nützliche Kleinigkeiten, um die langen Stunden der Wehen angenehmer zu machen:

- Ein Wassersprüher erfrischt das von der Wehenarbeit erhitzte Gesicht.
- Lippenpomade
- Massageöl: Damit dein Partner die starke Rückenschmerzen wegstreichen kann.

Für das Wochenbett

Du brauchst ein bis zwei bequeme Nachthemden, die vorn zu knöpfen sind. Zum Stillen sind Baumwollbustiers sehr praktisch, weil sie sich schnell hochschieben lassen, wenn das Baby angelegt wird.

Falls du Still-BHs vorziehst – bitte zwei Nummern größer als sonst kaufen, damit nichts drückt. Auch die Slips sollten weit und bequem sein, damit es nirgendwo einengt oder scheuert. Praktisch sind Einmal-Slips aus Papier (in Drogerien). Nicht vergessen: deine gewohnten Wasch- und Pflegeutensilien.

Damit du nicht aus der Welt bist

Viele Frauen fühlen sich wohler, wenn sie sich etwas zurecht machen können – für Besuch, aber auch für sich selbst – denke also bei Bedarf auch daran, dir dekorative Kosmetik einzustecken. Und damit du nicht aus der Welt bist: Schreibzeug, Mobiltelefon, Adressbuch mit den Telefonnummern von Verwandten und Freunden.

Für das Baby

Packe eine Garnitur (höchstens zwei) aus Hemdchen, Höschen oder Strampler, Jacke und Mützchen in deine Kliniktasche. Für den Heimweg brauchst du später eine Tragetasche mit Kissen und Wolledecke (je nach Jahreszeit). Wichtig für die Sicherheit auf dem Heimweg: eine Babyschale für die Rückbank des Autos.

Wichtige Papiere

In der Klinik ist vor allem dein Mutterpass wichtig, damit sich die Geburtshelfer ein Bild von der Schwangerschaft machen können. Dann brauchst du deine Krankenkassen-Versicherungskarte, deinen Personalausweis und – falls du schon eins hast – das Familienstammbuch.



Mit Empfehlung vom:



BERUFSVERBAND DER FRAUENÄRZTE e. V.

CHECKLISTE - AB IN DIE KLINIK

Alles dabei? Quick-Check für die Reisetasche

- langes, kochfestes T-Shirt aus Baumwolle
- Bademantel
- Hausschuhe und/oder rutschfeste Socken
- Wassersprüher
- Lippenpomade
- Massageöl
- Nachthemden mit Knöpfen auf der Vorderseite
- Baumwollbustiers oder Still-BHs
- Einmal-Slips
- Kleidung fürs Baby
- Transportmöglichkeit fürs Baby
- Mutterpass, Krankenversicherungskarte, Ausweis und ggf. Familienstammbuch
- Kosmetika, Buch, Fotoapparat, MP3 - Player, CDs nach Bedarf
-
-
-
-
-
-