

# kliniktasche

Meine Devise für die Kliniktasche: **so wenig wie möglich, so viel wie nötig!**

Du willst da schließlich nicht überwintern, sondern bist nur ein paar Tage im Krankenhaus. Und sollte doch etwas fehlen, wird dir sicher jemand gerne noch was vorbeibringen.

Ebenso ist es beim Termin: Je nach Hebamme wird dir geraten, ab der 28. SSW bereit zu sein.

Meiner bescheidenen Meinung nach ist es völlig egal, wann du packst: **Mach's doch, wenn du Lust hast.** Aber wenn du es tust, tu es von Anfang an richtig, damit wenn's dann ernst wird, die Tasche auch wirklich fertig ist.

## Wichtige Papiere:

- Mutterpass
- Krankenkassenkarte
- Personalausweis
- Einweisungsschein des Frauenarztes (falls vorhanden)
- Allergiepass (falls nötig)

*Wenn die Klinik die Anmeldung beim Standesamt übernimmt:*

- Heiratsurkunde (wenn Du mit dem Papa des Kindes verheiratet bist) bzw. deine Geburtsurkunde

*Extratipp:* Es lohnt sich das vorher zu checken, manchmal braucht die Klinik dann nämlich diverse ausgefüllte Formulare und / oder zumindest noch einen frankierten Rückumschlag.

## Für die Geburt selbst:

- ein bequemes, weit geschnittenes T-Shirt oder Hemd, das dreckig werden darf
- warme Socken und Hausschuhe (kalte Füße hemmen die Wehen)
- Haarspange oder -gummi
- Verpflegung, wenn's mal wieder länger dauert ... (Fruchtsaft / -gläschen, Traubenzucker, Müsli- oder Schokoriegel und für die Partner auch gern ein Butterbrot)
- Lippenbalsam
- Fotoapparat / Kamera
- Kontaktlinsen-Trägerinnen: Aufbewahrungsbox, Kontaktlinsenflüssigkeit und Deine Brille

*optional:*

- Bücher, Zeitschriften, Smartphone\*, Tablet\*, Kopfhörer und Ladekabel /-geräte inkl. deiner Lieblings-/Geburts-Playlist (\*bitte vorher klären, ob diese in der Klinik erlaubt sind)
- Massageöl (falls Du während der Wehen massiert werden möchtest)
- kleines Kissen (bei einer längeren Geburt oder auf der Wochenbettstation ist es schön, das eigene, vertraute Kissen dabei zu haben)

mao

# kliniktasche

*Extratipp:* Willst du die Plazenta mit nach Haus nehmen? Dann brauchst du ein Gefäß.

## **Für die frischgebackene Mama:**

- Stilleinlagen (für den Beginn des Milchflusses)
- Zwei Still-BHs (am besten zwei Nummern größer als bisher)
- Mehrere Slips (entweder welche für die einmalige Verwendung oder kochbare)
- Bequeme Kleidung (Jogginghose, Oberteile, Bademantel, zum Stillen eignet sich am besten ein Pyjama zum Knöpfen)
- normale Toilettenartikel (Zahnbürste, Gesichtscreme, Deo, Haarbürste ...)
- Balm für Brustwarzen oder Stillhütchen (bietet Schutz und pflegt vor und während des Stillens)
- Adressbuch und Kleingeld zum Telefonieren (falls in der Klinik Handyverbot herrscht)
- Bauchgurt (dieser unterstützt die Rückbildung und bei Kaiserschnittgeburten die Wundheilung)

*Falls Du nicht die Produkte in der Klinik verwenden möchtest:*

- starke Binden (keine Tampons!)
- Handtücher und Waschlappen (gern Einweg)

## **Für das Baby:**

- 1-2 Outfits (je Body, Strampelanzug, ein Wickel-Jäckchen und Socken) und Spucktücher (!)
- Flaschen und Milchnahrung (falls du nicht stillst und nicht die Produkte der Klinik verwenden möchtest)
- Wundschutzcreme (die Du hoffentlich noch nicht brauchen wirst)

*Für den Entlassungstag:*

- 2-3 Windeln
- Wettergerechte Kleidung (im Winter z.B. Jacke, Mützchen und Handschuhe)
- eine Decke (für den Weg zum Auto)

*Extratipp:* Der Kindersitz passt nicht in die Tasche – aber ins Auto sollte er, wenn auch die Tasche bereit ist!

Und wie gesagt, lieber unperfekt bereit als perfekt gescheitert: Ich hatte wie viele Mamas viel zu viel Kram mit in der Klinik und das ist völlig okay. Wichtig ist nur, dass du dich sicher und gut vorbereitet fühlst. Toi toi toi!

Deine Amélie

mao