

Was gehört in die Kliniktasche?

Für den Kreißaal

- 2 bequeme XL-T-Shirts, die bis über den Po reichen
- Warme Socken
- Badelatschen o.ä.
- Bademantel oder Jogging-Anzug
- Badezusatz, Lippenpflege, Massageöl, Aromaöle
- Wasserspray
- Brille (für Kontaktlinsenträgerinnen)
- ggfs. Haarband
- Wärmflasche, dickes Kissen, Pezziball (als „Reserve“, wenn der Kreißaal nicht so üppig ausgestattet ist)
- Musik, Fotoapparat (keinen Blitz fürs Baby!)
- Telefonnummer der Wochenbetthebamme (wenn Sie eine ambulante Geburt planen)

Für den Partner

- Picknickkorb (nachts hat der Klinikiosk geschlossen)
- Bequeme, luftige Kleidung (Kreißaaltemperatur: 24°C)
- Zahnbürste, Deo
- Evtl. Massageanleitung

Für das Baby

- Zwei rote Handtücher (damit es nach der Geburt wieder ein bisschen Uteruslicht hat)
- Warmes Mützchen (über den Kopf geht viel Wärme verloren)
- Warme Söckchen (wärmen über die Reflexzonen den ganzen Körper)

Für die Wochenstation

- Nachthemden/Schlafshirts/Pyjamas
- Waschzeug/Kosmetika
- WEICHES Luxusklappapier
- Wäsche
- Still-BH oder Bustier
- Stillbröschüre oder Stillbuch
- Stillkissen
- Münzen/Telefonkarte/Telefonnummern
- Leichte Lektüre
- Kleine Nachttischlampe mit Verlängerungsschnur (das Zimmerlicht ist meist sehr grell)

Dokumente

- Mutterpass/Mutterpässe
- Personalausweis
- Versicherungskarte
- Familienstammbuch, Geburts- oder Heiratsurkunde

Für den Heimweg

- Hemdchen, Jäckchen, Strampler, Mützchen, Söckchen und Pulli oder Strampelsack fürs Baby
- Babydecke
- Babysicherheitsschale fürs Auto
- Kleidung, Schuhe für die Mutter.

© Frauke Lippens, Hebammenpraxis Jarrestrasse, 11/12