

Checkliste für die Kliniktasche zur Geburt

Bald ist es soweit, die Geburt Ihres Kindes steht bevor. Etwa in der 36 SSW sollten Sie Ihre Kliniktasche packen, damit Sie nicht noch vor der Fahrt in den Kreissaal Nachthemd und Zahnbürste zusammensuchen müssen. Da sich Babys nicht an einen Zeitplan halten, ist es ratsam, dies schon frühzeitig zu tun.

Was Sie alles in der Kliniktasche zur Geburt haben sollten werden wir in folgender Checkliste auführen.

Was nehme ich in den Kreissaal mit?

- 2 - 3 XXL-T.Shirts/Sleepshirts, Lieblingsnachthemden oder auch Herrenhemden
- Badeschlappen bzw. bequeme Hausschuhe
- Bademantel
- 2 - 3 dicke Baumwollsocken
- bequeme Kleidung für Ihren Partner
- Musik, ein Bild des Partners oder der Familie
- Fotoapparat damit Sie die ersten Momente nach der Geburt für die Familie festhalten können
- Mutterpass
- Chipkarte Ihrer Krankenkasse
- Stammbuch bei Ehepaaren oder beglaubigte Geburtsurkunde bei Nichtverheirateten
- Handtuch
- Zahnputzutensilien
- Waschzeug, Duschgel etc.
- Lippenpflegestift
- Haarband bei längeren Haaren
- Einweisungsschein vom Gynäkologen

Was brauche ich für meinen Partner?

- bequeme Kleidung
- Lektüre zum Lesen, Rätselheft o.ä.
- Kleingeld für Kaffee- oder Snackautomaten
- Zahnbürste für eine kleine Erfrischung zwischendurch
- einen kleinen Powersnack oder Schokoriegel

Was brauche ich fürs Wochenbett?

- 2 - 3 bequeme Nachthemden (vorne zu knöpfen)
- 6 - 8 größere Baumwollschlüpfer (klingt altmodisch, ist aber für die Binden, die den Wochenfluss aufhalten müsse ideal)
- eine leichte Jacke
- 1 - 2 Jogginghosen
- 2 - 3 Handtücher zum Abtrocknen des Genitalbereichs
- zwei Still - BH's
- Stilleinlagen
- Telefonliste, um die freudige Nachricht Ihrem engsten Kreis mitzuteilen
- Schreibblock oder Tagebuch, um die ersten Erinnerungen festzuhalten

Was brauche ich für den Heimweg?

Legen Sie sich zu Hause schon vor der Entbindung alles zurecht, was Sie für den Heimweg brauchen. Ihr Partner kann dies dann mitbringen, wenn er Sie und den Säugling aus der Klinik abholt. Zum Packen ist er in dieser Situation leider nicht zu gebrauchen und vergißt mit großer Wahrscheinlichkeit die Hälfte.

- weite, bequeme Kleidung für sich selbst (Sie haben das Kind zwar geboren, aber in Ihre alte Kleidung passen Sie noch nicht)
- bei einer Heimfahrt im Auto kann ein Sitzring helfen, wenn Sie bei einer Dammverletzung noch Probleme beim Sitzen haben
- eine Autoschale für Ihr Baby
- eine Garnitur Jäckchen, Hemdchen, Strampler sowie (je nach Jahreszeit) ein Mützchen, Söckchen eine warme Jacke und Handschuhe
- eine Decke (je nach Jahreszeit) womit Sie Ihr Baby zudecken

Mit dieser Checkliste für die Kliniktasche zur Geburt, sollten Sie gewappnet sein und Ihr Baby kann sorgenlos zur Welt kommen, wenn es Ihnen das Zeichen gibt.