



babywelt®

Clever gepackt

Tipps: Das gehört alles in Ihre Kliniktasche

Die Schwangerschaftswochen sind gezählt: Der Geburtstermin Ihres Kindes rückt immer näher. Nutzen Sie die Zeit und beginnen Sie ab der 32. Woche damit, zur Vorbereitung auf die nahende Geburt in Ruhe Ihre Kliniktasche zu packen. Darin enthalten sollten all die Dinge sein, die Sie in den aufregenden Stunden während der Wehen und nach der Entbindung benötigen. Diese Checkliste hilft Ihnen dabei, alles nach und nach bereitzulegen.

FÜR ALLE FÄLLE

Nicht nur Schwangere, die ihr Kind in einer Klinik zur Welt bringen möchten, sollten eine Kliniktasche vorbereiten: Auch wenn Sie sich eine Hausgeburt wünschen, können Sie für den großen Tag schon im Vorfeld alles zurechtlegen, um „für alle Fälle“ vorbereitet zu sein.

WICHTIGE DOKUMENTE:

- Mutterpass
- Personalausweis
- Versichertenkarte
- Allergiepass
- Familienstammbaum (bei Verheirateten)
- Vaterschaftsanerkennung und Geburtsurkunde der Mutter (bei Unverheirateten)

FÜR DIE MAMA:

- langes Oberteil für die Geburt
- warme Socken, denn kalte Füße hemmen die Wehen
- 4 – 5 Baumwollslips
- 3 – 4 weite T-Shirts oder Schlafanzüge zum Aufknöpfen

- kuschelige Strickjacke
- Bademantel
- Binden für starke Blutungen
- 2 Still-BHs
- Handtücher
- Hausschuhe
- Haarbürste und Haarband
- Hygiene- und Kosmetikartikel
- Brille, falls Sie Kontaktlinsen tragen
- bequeme Kleidung für den Heimweg
- Handy/Tablet
- Traubenzucker
- Lippenpflege
- Zeitschriften oder Bücher

FÜR DEN PARTNER:

- Wechselkleidung
- Snacks/Getränke
- Hygiene- und Kosmetikartikel

FÜR DAS BABY:

- 2 Bodys in Größe 50/56
- 1 Hemdchen
- 2 Strampler
- Söckchen
- Spucktücher
- Mütze
- Jacke und Mütze
- im Winter warme Babydecke und Handschuhe
- Babyschale für die Autofahrt

MEINE NOTIZEN:

Tipps: Keine Panik, wenn das Baby Sie „überrascht“ und Sie die Kliniktasche noch nicht parat haben: Krankenhäuser sind für diesen Fall mit dem Wichtigsten ausgerüstet. Den Mutterpass sollten Sie aber immer bei sich tragen.