

Die Kliniktasche

> Checkliste für eine Geburt in der Filderklinik

Wir raten werdenden Müttern, schon etwa ein bis zwei Monate vor dem errechneten Geburtstermin ihre Kliniktasche bereit zu halten, denn oft kommt es anders als gewünscht, gedacht oder geplant und plötzlich setzen die Wehen ein.

Was gehört in die Kliniktasche?

Wichtige Dokumente

- Mutterpass
- Versichertenkarte, bei Privatversicherten Versicherungsnachweis
- Personalausweis
- Einweisungsschein Frauenarzt (falls vorhanden)
- Allergiepass (falls vorhanden)
- Familienstammbuch/Heiratsurkunde, bei unverheirateten Paaren und ledigen Müttern Geburtsurkunde und Vaterschaftsanerkennung

Werdende Mutter: für die Entbindung

- Ein bis zwei alte längere T-Shirts o.ä.
- 1-2 bequeme Jogginghosen
- Strickjacke
- ggf. Haargummi
- Schlappen/Hausschuhe, warme Socken (kalte Füße können wehenhemmend wirken)
- Getränke
- Snacks wie z.B. Müsliriegel, Äpfel, Brot, Studentenfutter – auch für die Begleitperson
- Info: Für das leibliche Wohl gibt es in der Filderklinik zudem rund um die Uhr Automaten mit Snacks und Getränken und tagsüber das Café Cara
- Brille (Kontaktlinsen sind bei Wehen und der Geburt nicht ratsam)
- Lippenbalsam (durch das bewusste Atmen werden die Lippen oft trocken)
- zum Zeitvertreib bei längeren Geburten: Buch, Musik, Zeitschrift, Zeitung, Tablet, Handy (Ladegeräte nicht vergessen) – auch für die Begleitperson
- Portemonnaie und Kleingeld
- ggf. Kamera

Vater / Begleitperson: für die Entbindung

- bequeme Kleidung, auch zum Wechseln
- Toilettenartikel wie z.B. Deo, Zahnpflege
- Portemonnaie und Kleingeld
- ggf. Kamera
- Info: wenn der Vater mit aufgenommen werden soll (Familienzimmer), muss er auch an weitere Dinge denken, siehe u.s. Liste

Für die Tage in der Klinik

- zwei Still-BHs (ca. zwei Nummern größer als bisher) oder Stilltops
- dehbare große Baumwoll-Slips, die auch über eine Kaiserschnittnarbe führen können
Info: Wöchnerinnenbinden bekommen Frauen für ihren Aufenthalt in der Klinik gestellt
- bequeme Kleidung: z.B. Jogginghosen, Oberteile, Unterwäsche, Socken, Hausschuhe Bademantel, ein Pyjama zum Knöpfen (eignet sich gut zum Stillen)
- Toilettenartikel: Zahnbürste, Zahncreme, Zahnseide, Gesichtspflege, Deo und Körperpflegeartikel, Haarbürste und Haarpflege
Info: starke Gerüche können Babys irritieren, sodass sie beispielsweise nicht an die Brust wollen. Daher am Anfang lieber parfümfreie Produkte verwenden
- Schlafbrille für Lichtempfindliche, ggf. auch Ohrstöpsel
- Handtücher und Waschlappen
- benötigte Medikamente
- ggf. Stillkissen

Für die Entlassung

- bequeme Kleidung, Faustregel: hat im fünften bis sechsten Monat gepasst

Klinikoffter auch für das Baby

Bei uns bekommen Babys Kleidung und Windeln für den Aufenthalt gestellt, so das Eltern nur das Nötigste für den Heimweg mitbringen müssen:

- Mütze, Body, Hemdchen, Strampler, Socken, Jacke, ggf. Wollkleidung
- Spucktücher
- Windeln und Wickelutensilien
- je nach Jahreszeit eine warme Decke zum Einwickeln
- Babyschale für den Nachhause-Transport
- ansonsten: Tragetuch oder Kinderwagen

Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....