

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

