

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)
- Unterlagen für das Standesamt ([siehe separates Infoblatt](#))

» Werdende Mutter: für die Entbindung

- Ein bis zwei alte längere T-Shirts o.ä.
- 1-2 bequeme Jogginghosen
- Strickjacke
- ggf. Haargummi
- 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 Kara
- 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 – auch für die Begleitperson
- Portemonnaie und Kleingeld
- ggf. Kamera

» Vater / Begleitperson: für die Entbindung

- bequeme Kleidung, auch zum Wechseln
- Toilettenartikel
- 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

- bequeme Kleidung: z.B. Jogginghosen, Stilloberteile, Unterwäsche, Socken, Hausschuhe Bademantel, ein Pyjama zum Knöpfen (eignet sich gut zum Stillen)
- Toilettenartikel
Info: starke Gerüche können Babys irritieren, sodass sie beispielsweise nicht an die Brust wollen. Daher am Anfang lieber parfümfreie, geruchsneutrale Produkte verwenden
- Schlafbrille für Lichtempfindliche
- Handtücher und Waschlappen
- benötigte Medikamente
- Stillkissen
- Wolldecke für's Baby (möglichst ohne Kunstfasern)

» Für die Entlassung

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

» Klinikkofter auch fürs Baby

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

- Mütze, Body, Hemdchen, Strampler, Socken, Jacke.
Info: Bitte achten Sie auch hier auf natürliche Materialien wie Baumwolle, Wolle oder Seide. Kunstfasern sollten vermieden werden.
- Spucktücher
- Windeln und Wickelutensilien
- je nach Jahreszeit eine warme Decke zum Einwickeln
- Babyschale für den Nachhause-Transport
- ansonsten: Tragetuch oder Kinderwagen

» Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....