

CHECKLISTE - AB IN DIE KLINIK

Legen Sie sich alles bereit, was Sie für die Tage in der Klinik für sich und Ihr Baby brauchen:

Weil es manche Babys ein bisschen eiliger haben, sollten Sie die Sachen für die Entbindungsklinik etwa vier Wochen vor dem Geburtstermin bereitlegen. Einen Koffer, wie früher empfohlen, brauchen Sie heute nicht mehr – eine mittelgroße Reisetasche genügt. Verläuft nämlich alles normal, wie bei den meisten Entbindungen, dann verlassen junge Mütter das Krankenhaus heute schon nach drei bis vier Tagen.

Hier ein paar Tipps, was Sie für sich und Ihr Baby unbedingt brauchen, wenn Sie einige Tage auf der Wochenstation der Klinik bleiben möchten. Darüber hinaus können Sie einpacken, was Sie gern bei sich hätten, um es sich schön zu machen: ein Lieblingsbuch, Musik-CDs, ein Spielzeug-Bärchen für Ihr Baby, den Fotoapparat.

Damit Sie ruhig schwitzen können

Ein langes, kochfestes T-Shirt aus Baumwolle ist sehr praktisch, vielleicht packen Sie noch ein zweites zum Wechseln ein. Denn während der Wehen werden Sie ins Schwitzen kommen.

Bademantel nicht vergessen, weil die meisten werdenden Mütter sich bewegen wollen, in den Fluren herumlaufen, ehe das Baby dann im Kreißaal geboren wird, brauchen Sie bequeme Hausschuhe oder rutschfeste Socken, damit die Füße nicht kalt werden. Nützlich (auch für die Tage danach) ist ein Bademantel oder Morgenrock.

Warten macht hungrig

In den meisten Kliniken bekommen Frauen während der Entbindung nichts zu essen (eine Vorsichtsmaßnahme, falls eine Narkose nötig werden sollte). Bitte erkundigen Sie sich vorab in der von Ihnen ausgesuchten Klinik.

Alles was Ihnen gut tut

Weitere nützliche Kleinigkeiten, um die langen Stunden der Wehen angenehmer zu machen:

- Ein Wassersprüher erfrischt das von der Wehenarbeit erhitzte Gesicht.
- Lippenpomade
- Massageöl: Damit Ihr Partner Ihnen starke Rückenschmerzen wegstreicheln kann.

Für das Wochenbett

Sie brauchen ein bis zwei bequeme Nachthemden, die vorn zu knöpfen sind. Zum Stillen sind Baumwollbustiers sehr praktisch, weil sie sich schnell

hochschieben lassen, wenn das Baby angelegt wird. Falls Sie Still-BHs vorziehen – bitte zwei Nummern größer als sonst kaufen, damit nichts drückt. Auch die Slips sollten weit und bequem sein, damit es nirgendwo einengt oder scheuert. Praktisch sind Einmal-Slips aus Papier (in Drogerien). Nicht vergessen: Ihre gewohnten Wasch- und Pflegeutensilien.

Damit Sie nicht aus der Welt sind

Viele Frauen fühlen sich wohler, wenn Sie sich etwas zurecht machen können – für Besuch, aber auch für sich selbst – denken Sie also bei Bedarf auch daran, die dekorative Kosmetik einzu stecken. Und damit Sie nicht aus der Welt sind: Schreibzeug, Mobiltelefon, Adressbuch mit den Telefonnummern von Verwandten und Freunden.

Für das Baby

Packen Sie eine Garnitur (höchstens zwei) aus Hemdchen, Höschen oder Strampler, Jacke und Mützchen in Ihre Kliniktasche.

Für den Heimweg brauchen Sie später eine Tragetasche mit Kissen und Wolldecke (je nach Jahreszeit). Wichtig für die Sicherheit auf dem Heimweg: eine Babyschale für die Rückbank des Autos.

Wichtige Papiere

In der Klinik ist vor allem Ihr Mutterpass wichtig, damit sich die Geburtshelfer ein Bild von der Schwangerschaft machen können. Dann brauchen Sie Ihre Krankenkassen-Versicherungskarte, Ihren Personalausweis und – falls Sie schon eines haben – das Familienstammbuch.

CHECKLISTE - AB IN DIE KLINIK

Alles dabei? Quick-Check für die Reisetasche

- langes, kochfestes T-Shirt aus Baumwolle
- Bademantel
- Hausschuhe und/oder rutschfeste Socken
- Wassersprüher
- Lippenpomade
- Massageöl
- Nachthemden mit Knöpfen auf der Vorderseite
- Baumwollbustiers oder Still-BHs
- Einmal-Slips
- Kleidung fürs Baby
- Transportmöglichkeit fürs Baby
- Mutterpass, Krankenversicherungskarte, Ausweis und ggf. Familienstammbuch
- Kosmetika, Buch, Fotoapparat, MP3 - Player, CDs nach Bedarf
-
-
-
-
-
-
-