

Eine kleine Packliste für Ihre Kliniktasche

von Ihrer BKK Pfalz



Die Kliniktasche sollte spätestens in der 36. Woche startklar bereit stehen, denn jetzt kann es jederzeit losgehen. Schließlich kann man sich nur schwer aufs Packen konzentrieren, wenn die ersten Wehen bereits eingesetzt haben. Da Mütter meistens nur 4 Tage in der Klinik bleiben, genügt eine mittlere Reisetasche. Doch was sollte unbedingt mit eingepackt werden? Hier erfahren Sie mehr.

Wichtig: Auch wenn Sie eine Hausgeburt anstreben oder nach der Entbindung gleich wieder nach Hause möchten, sollten Sie eine Kliniktasche gepackt haben. Das Leben ist voller unvorhergesehenen Wendungen – gut, wenn man darauf vorbereitet ist.

Rund um die Geburt

Damit Sie oder Ihr Partner nicht lange wühlen müssen, empfiehlt es sich, die Dinge für den Kreißaal bzw. das Entbindungszimmer separat zu packen.

- Ein langes, bequemes Hemd oder T-Shirt aus Baumwolle für die Geburt – sofern Sie kein Krankenhaushemd tragen möchten.
- Hausschuhe oder rutschfeste Socken, damit Sie noch ein wenig in den Klinikfluren herumlaufen können. Genauso wichtig sind warme Socken, denn kalte Füße können wehenhemmend sein.
- Ein warmes Oberteil, z. B. eine Strickjacke, zum Drüber ziehen und Wärmen nach der Entbindung.
- Einen Bademantel – ist auch nützlich für die Kliniktage nach der Geburt.
- Eine CD oder einen MP3-Player mit Ihrer Lieblings-Musik für den Kreißaal.
- Eine Brille, wenn Sie Kontaktlinsen tragen – Linsen sind bei der Geburt nicht zu empfehlen.
- Einen Lippenpflegestift sowie ein Haarband oder ähnliches, um sich die Haare aus dem Gesicht zu halten
- Nahrhafte Snacks, wie Müsliriegel oder Studentenfutter. Zudem sollte sich vor allem auch Ihre Begleitperson genug zu essen mitnehmen. Tipp: Falls Sie planen, nach der Geburt nicht in der Klinik zu bleiben, sollten Sie ein reichhaltiges Vesperpaket zur Stärkung mitnehmen. Denn wenn alles überstanden ist, ist den meisten Frauen (und Männern) nach einem deftigen Essen zumute.
- Bequeme Kleidung und Schuhe für den werdenden Vater bzw. Ihre Begleitperson. Vielleicht wird er oder sie von der Arbeit weg gerufen und erscheint entsprechend gekleidet.

Und natürlich sollten ebenfalls nicht vergessen werden:

Ein Fotoapparat für das erste Familien-Foto mit dem Nachwuchs sowie ein Handy für eine schnelle Nachricht an die Familie & Freunde, die der freudigen Nachricht entgegenfiebern...

Wichtige Dokumente und Unterlagen

Eine Geburt bringt eine ganz schöne Menge Bürokratie ins Rollen. Folgenden Unterlagen sind daher wichtig:

- Mutterpass, ggf. Allergiepass
- Personalausweis
- Krankenkassen-Versichertenkarte
- Familienstammbuch und Heiratsurkunde oder Geburtsurkunde bei ledigen Müttern
- Bei unverheirateten Paaren: Falls vorhanden die Vaterschaftsanerkennung und die Geburtsurkunde des Vaters

Für das Wochenbett

Für den Aufenthalt in der Klinik können Sie auch mehrere Kleidungsstücke mitnehmen. Durch die hormonelle Umstellung schwitzen viele Frauen sehr stark. Im Winter ist dennoch warme Kleidung wichtig.

- Ein bis zwei bequeme Nachthemden, weite T-Shirts oder Schlafanzüge. Praktisch ist es, wenn sich diese vorn zum Stillen öffnen lassen.
- Bequeme Schwangerschaftskleidung aus dem 6. Monat; am besten ebenfalls mit Oberteilen zum Knöpfen oder spezielle Stilloberteile.
- Hausschuhe oder leichte Schlappen.
- Etwa acht Unterhosen – sie sollten groß genug für dicke Binden und waschbar bei 60°C sein
- Ein bis zwei Still-BH's (eine Nummer größer als im sechsten Monat) – fragen Sie nach, ob Stilleinlagen von der Klinik gestellt werden.
- Kulturtasche mit Zahnbürste und -pasta, Duschgel, Shampoo, Creme, Deo, Kamm/ Bürste, Föhn, Lippenpflegestift, Spiegel... Tipp: Babys mögen den natürlichen Geruch der Mutter am liebsten. Wählen Sie nicht oder dezent duftende Körperpflegeprodukte aus und verzichten Sie in den ersten Wochen auf Parfüm.

Für Ihr Baby

Vielen Kliniken stellen – während Ihres Klinikaufenthaltes – Bodys und Strampelanzüge zur Verfügung. Daher benötigen Sie wahrscheinlich nur Sachen für den Heimweg:

- Ein Hemdchen und Höschen oder einen Body.
- Einen Strampelanzug .
- Jacke und Mützchen.
- Eine Windel für Neugeborene.
- Ein paar Spucktücher.
- Für die Autofahrt nach Hause einen Baby-Kindersitz (Sicherheitsschale).