

## **Der Klinikoffen - eine Checkliste**

Etwa ab der 32. Schwangerschaftswoche sollte ein Kofferchen bereit stehen, in den die wichtigsten Utensilien kommen, die für einen Klinikaufenthalt benötigt werden. Manche Babys entscheiden sich nämlich, früher als erwartet auf die Welt zu kommen. Und dann ist es schon ein beruhigendes Gefühl, zu wissen, dass alles bereit steht....

### **Für Sie selbst:**

- 3 - 4 bequeme Nachthemden, Schlafanzüge (oder weite T-Shirts), die sich vorne zum Stillen öffnen lassen
- Morgenmantel, besser noch Strickjacke (am besten die Jacke anziehen, das Baby nur mit Windel bekleidet auf den nackten Oberkörper legen und die Strickjacke zu machen. Ganz oft und lange mit dem Baby kuscheln -schon in der Klinik, aber auch Zuhause)
- Hausschuhe (möglichst leise Sohle)
- Warme Socken
- ein Still-BH (eine Körbchengröße größer als im 6./7. Schwangerschaftsmonat), die anderen besser dann von der Mutter oder dem mutigen Partner kaufen lassen
- zwei Paar Stilleinlagen (Wolle-Seide)
- evtl. ausreichend (ca. 8 Stück) kochbare Slips (evtl. Einmalhöschen)
- Handtücher (getrennt für oben und unten ist empfehlenswert)
- Waschlappen: am besten Einmalwaschlappen
- Toilettenartikel: Zahnbürste, Zahnputzbecher, Zahnpasta, Lippenpflegestift, Bürste, Haargummis bei langen Haaren, Duschgel, Shampoo, Hautcreme, evtl. Deo (nicht zu stark duftend), Fön, evtl. Nagelfeile, für die Heimfahrt eine Packung weiche Monatsbinden (mgl. keine Always)
- Etwas Geld, Notizpapier und Stift, wichtigste Telefonnummern
- Möglichst wenig Schmuck und Wertsachen in die Klinik mitnehmen

### **Bei der Fahrt in die Klinik nicht vergessen:**

**Bitte im Kreissaal anrufen, wenn Sie losfahren.**

**Immer die Versichertenkarte und den Mutterpaß mitnehmen.**

### **Für das Baby:**

- Body, Hemdchen, Strampler jeweils Größe 50 (evtl. Größe 56 daheim vorbereiten)
- Söckchen
- Jacke, Mütze für die Heimfahrt
- Spuckwindel
- Schmusedecke (evtl. eingeduftet von den Eltern...?)
- Baby-Sicherheitsschale mit Kopfverkleinerung für die Heimfahrt

### **Sonstige wichtige Papiere:**

- Mutterpaß (siehe oben)
- Versichertenkarte
- Personalausweis
- Heiratsurkunde, Geburtsurkunde bei unverheirateten Müttern

### **Und sonst noch:**

Den Fotoapparat oder die Kamera nicht vergessen!?

Carepaket für den Geburtsbegleiter (damit er nicht verhungert...), z. B. Kekse, Schoko-/ Müsliriegel, Getränk

### **Und zum Abschluss:**

Legen Sie auf den vorbereiteten Koffer eine Plastiktüte mit zwei bis drei Handtüchern. Bei der Fahrt im Auto in die Klinik (auch und vor allem im Taxi!) die Handtücher aus der Tüte nehmen, Tüte auf den Sitz legen, Handtücher darauf und dann erst hinsetzen - es kann immer sein, dass bei der Fahrt in die Klinik die Fruchtblase springt....