

## Kliniktasche – gut vorbereitet

### Für die Geburt:

- **Pflegeartikel** - Duschgel, Deo, Gesichtspflege, Zahnputzzeug, Bodylotion, Bürste...
- **Bademantel** weit und bequem, einfach zu schliessen, oder bequeme Jacke
- **Hausschuhe** gut eingetragen und leicht anzuziehen
- **Bequemes Hemd** Oberschenkellänge, zum Aufknöpfen, weite Ärmel
- **Weite bequeme Hose** Jogginghose oder Leggins
- **Warme Socken**
- **Waschlappen** oder kleines Gästehandtuch
- Haarband/-gummi/-spange
- ggf. Brille (statt Kontaktlinsen)
- **Massageöl** und andere wohltuende Mittel, z.B. fürs Entspannungsbad
- **Duftlampe** mit Aromalöl, Kerze
- **Lieblingsmusik** zur Entspannung, evt. Meditationsanleitung
- (Zitronen-) **Bonbons**, Traubenzucker o.ä.
- **Eiswürfel zum Lutschen** - auch gefrorene Saftwürfel sind erfrischend
- **Eigenes Getränk** z.B. Teemischung aus Himbeerblättern und Orangenschale

### Für die Zeit im Krankenhaus:

- Pflegeartikel / Bademantel / Hausschuhe / Warme Socken (siehe oben)
- Nachthemden zum Aufknöpfen; evt. weite Männerhemden oder bequeme Schlafanzüge
- Weite Hemden oder T-Shirts (evt. Still-T-Shirts)
- Bequeme Leggins / Jogginghose / dicke Jacke
- Bequeme Baumwollunterhosen
- 2 Still-BH's bei Stillwunsch
- Stilleinlagen -Wolle/Seide
- Milchbildungsöl, -tee
- (Wärmendes) Körperöl, nicht parfümiert
- Binden - werden meistens von der Klinik zur Verfügung gestellt
- Handtücher - werden ebenfalls meistens von der Klinik zur Verfügung gestellt

### Kann nicht schaden:

grosses Badetuch, Waschlappen, 1 Paket Binden ohne Plastikbeschichtung

## Hebammen-Info "Kliniktasche – gut vorbereitet"

### Für den Vater / die Begleitperson:

- Bequeme Schuhe
- Kulturbeutel mit Pflegeartikeln
- Handtuch, Waschlappen
- evt. Kleidung zum Wechseln
- evt. Schlafsachen (wenn Sie ein Familienzimmer in Anspruch nehmen)
- Proviant / Snacks / Getränk

### Für das Baby (für den Nachhauseweg)

- Trageschale/Kindersitz für's Auto
- Strampler
- Unterwäsche: Hemd und Höschen oder Body
- Windel / Einmalwindel
- Jäckchen
- Mützchen
- Spucktuch / Baumwollwindel
- Warme Decke
- Warme Socken (Wolle)

Die gesamte Kleidung für das Neugeborene sollte vor dem ersten Tragen gewaschen werden (chemische Rückstände aus der Fabrikation, Hygiene-Faktor).

### Papiere:

- Mutterpass !
- Andere wichtige medizinische Unterlagen (z.B. Allergie-Pass)
- Stammbuch - bei verheirateten Müttern
- Geburtsurkunde - bei unverheirateten Müttern
- Personalausweis
- Pass und Geburtsurkunde - bei Ausländerinnen
- Karte / Unterlagen der Krankenkasse/Krankenversicherung

**Sonstiges:** z.B. Fotoapparat, Video-Kamera, Kuschelkissen, Stillkissen, bequemes Kissen zum Draufsetzen, Buch, Tagebuch, Schreibutensilien, Zeitschriften, Lieblingsmusik, Süßigkeiten...

Diese Liste ist als eine erfahrungsgestützte Anregung zu verstehen. Natürlich können Sie entsprechend Ihren Vorstellungen und Ihrem individuellen Bedarf auch ändern, streichen und ergänzen ☺

## Tipps:

**Wärme** ist ein wichtiger Faktor, um sich wohlfühlen.

Wenn Sie leicht frieren, sollten Sie genügend bequeme und **warme Sachen** mitnehmen, wie Extradecke, Wollsocken, Jacke, Flanellhemden.

Die Wirkung von **Aromatherapie** ist unumstritten positiv.

Viele Kliniken erlauben im Geburtszimmer das Benutzen einer **Duftlampe** mit Ihrem Lieblingsduft oder bieten es sogar an. Nach der Geburt ist darauf zu achten, dass intensive Aromen und parfümierte Körperpflege-Produkte das Neugeborene irritieren.

In vielen Kreißsälen können Sie Ihre **Lieblingsmusik** hören.

Fragen Sie ggf. vorher nach vorhandenen Abspielgeräten.

**Verzichten Sie im Geburtszimmer auf technische Ausstattung** wie Handy, Tablet und Laptop, damit Sie sich ungestört auf die Geburt konzentrieren können. Elektronische Geräte sollten auch nicht in unmittelbarer Nähe des Neugeborenen benutzt werden (Strahlung).

Sie können zuhause schon **Eiswürfel nach Ihrem Geschmack** zubereiten (z.B. mit Zitronen- oder anderem Fruchtsaft). Das ist erfrischend und wohlschmeckend.

**Tee** sollte **eher warm** sein als kalt (Thermoskanne mit Lieblingstee).

Der neu zu erlernende) Umgang mit einem Neugeborenen ist wesentlich einfacher und sicherer mit **kurz geschnittenen Fingernägeln**.

Auch Babys mögen gerne beruhigende Musik. Eine **Spieluhr** mit einer vielleicht schon vertrauten Melodie wirkt entspannend und hilft beim Einschlafen. Auch schon in der Klinik ☺

Erkundigen Sie sich ggf. rechtzeitig in der Schwangerschaft nach den einzelnen **Leistungen Ihrer Zusatzversicherung** (Zweibett- oder Einzelzimmer, Arztwahl etc.).

**Telefonnummern** (Hebamme, Frauenärztin/-arzt, Kreißsaal) sollten Sie immer gut sichtbar parat haben und mit sich führen. Sie werden Sie in den seltensten Fällen notfallmässig brauchen, aber es vermittelt Ihnen ein Gefühl der Sicherheit.

**Probieren Sie das Befestigen des Autokindersitzes vorher aus**, das erspart Ihnen hektische Aktivitäten beim Nachhausefahren (insbesondere bei ambulanter Geburt).

**Bei unerwarteten Ereignissen** (wie Blasensprung unterwegs, Blutung) lassen Sie sich bitte **ohne Umwege in die Klinik** bringen. Die Tasche ist in diesem Fall unwichtig, sie kann nachgebracht werden.

Das Original seit 1972

**DIDYMOS®**

*Erika Hoffmann*

**das Babytragetuch.**