



# Hebammenpraxis PREGNANT

## Klinikoffen

### Kreißsaaltasche

- Mutterpass, Versichertenkarte, evtl. Klinikeinweisung, Allergiepass, Personalausweis
- evtl. altes Hemd, T-Shirt oder Nachthemd
- warme/dicke Strümpfe
- bequeme Schuhe / Hausschuhe (ohne binden)
- Kulturbeutel + Hand-/Duschtücher
- Haarspange/-klammern
- Brille statt Kontaktlinsen
- Bademantel
- Lieblingsmusik
- Foto mit Geburtspositionen aus dem Geburtsvorbereitungskurs
- Geburtsplan
- Fotoapparat mit geladenen Akkus + leerer Speicherkarte ;o) oder Videokamera
- Lutschbonbons, Traubenzucker, Schokoriegel
- Obst, scharfes Messer (zum klein schneiden)
- Labello o.ä.
- Wasser und Tee ist vorhanden, alle anderen Getränke müssen mitgebracht werden
- Massageutensilien (Igelball, Massageöl,...)
- wichtige tägliche Medikamente (z.B. Schilddrüsentabletten, Insulinspritzen, Asthmaspray...)

### Für den „Papa“ - evtl. eigene Tasche/Rucksack

- süße & salzige Snacks, Früchte- & Müsliriegel
- Obst, belegte Brötchen etc.
- Traubenzucker mit Geschmack
- Wasser, Lieblingsgetränk, Cola, Energiedrinks
- bequeme Klamotten, bequeme Schuhe, (evtl. kurze Hose, Badehose -> wenn die Frau in der Wanne ist)
- Kopie des Geburtsplans
- etwas Bargeld, vor allem Münzen (für den Getränke- und Kaffeeautomaten)
- Comics, Zeitschrift, Buch (falls es etwas länger dauert)
- Zahnbürste mit Zahnpasta, Deo, kleines Handtuch
- frische Unterwäsche

(Seite 1 von 2)

## **Kliniktasche**

Die Kliniktasche erst aus dem Auto holen, wenn das Zimmer auf der Wochenbettstation bezogen wird, d.h. evtl. auch erst nach der Geburt

Alle wichtigen Dinge für die Geburt sind in der Kreißsaaltasche

- 4-5 Nachthemden oder Schlafanzüge (vorne zum Knöpfen -> Stillen)
- Strickjacke o.a. (fürs Bett)
- Jogginganzug oder bequeme Hose
- Baumwollunterhose oder Einmalhose (für den Weg nach Hause)
- Still-BH (Korbchen 2 Nr. größer als JETZT!)
- Stilleinlagen!! (z.B. Stoffstilleinlagen aus Wolle-Seide gegen wunde Brustwarzen)
- Stammbuch der Familie/Heiratsurkunde
- Geburtsurkunde beider Elternteile und Vaterschaftsanerkennung bei ledigen Müttern
- evtl. Stillkissen
- evtl. Babyklamotten für das Fotoshooting

In der Klinik sind für die Mutter Einmalhosen und Binden vorhanden, für das Baby sind Kleidung und Windeln vorhanden

## **Für den Nachhauseweg:**

- Babyautoschale (vorab den Ein- und Ausbauen!)
- Babykleidung (Body, Hemdchen, Strampler, Jacke, Mützchen, Strümpfe)
- je nach Jahreszeit Babydecke oder Muckisack
- Spucktuch

*Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit*

## **Notizen:**

(Seite 2 von 2)