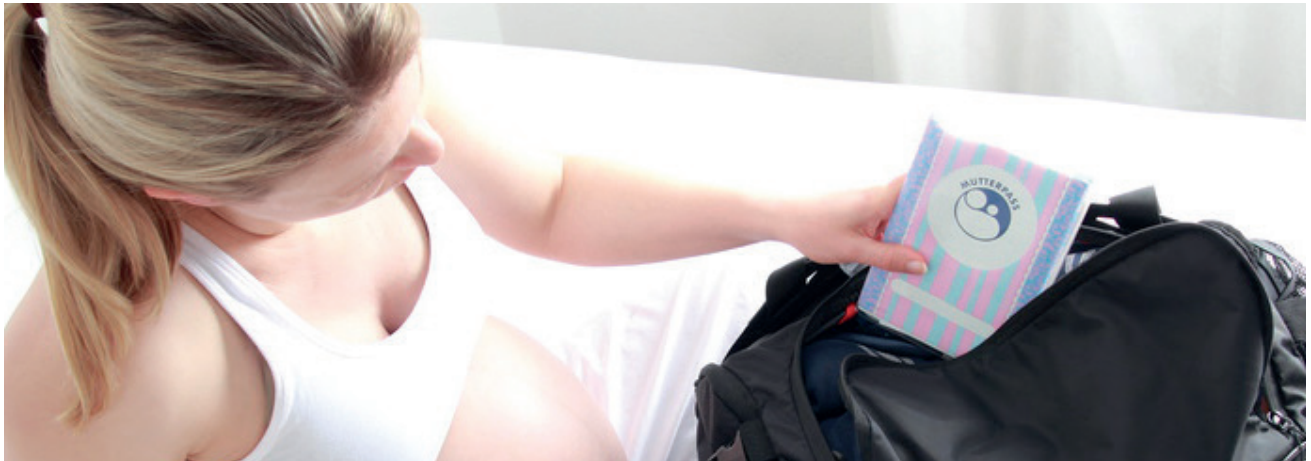




Checkliste: Tasche für das Krankenhaus packen

Tasche gepackt? Wenn nicht, wird es ab der 36. Woche Zeit. Denn setzen die Wehen ein, ist es praktisch, sich um die Kliniktasche keine Gedanken machen zu müssen. Was man für die Geburt im Krankenhaus tatsächlich braucht, ist auch eine Frage des persönlichen Typs.



Die berühmte Kliniktasche kann die Größe einer Handtasche haben oder die eines Koffers für einen ganzen Sommerurlaub. Beruhigend zu wissen: Für die Geburt benötigen Sie eigentlich nichts, denn die Krankenhäuser haben alles Notwendige vor Ort. Vieles, was Sie in die Tasche packen, kommt erst nach der Geburt zum Einsatz. Was Sie dann brauchen, ist davon abhängig, wie die Geburt verlief und wonach Ihnen der Sinn steht.

In der folgenden Checkliste finden Sie eine Auswahl an wichtigen Dokumenten und nützlichen Dingen, die den Aufenthalt in der Geburtsklinik etwas komfortabler gestalten.

Für die Geburt:

- ein langes T-Shirt, altes Herrenhemd oder Nachthemd
- warme Socken (kalte Füße hemmen den Geburtsverlauf)
- Bikini-Oberteil (wenn gewünscht für die Gebärwanne)
- Getränke (zum Beispiel Fruchtsaft für Schorlen)
- Snacks zur Stärkung zwischendurch
- Kopfhörer und MP3-Player oder CDs (falls man Musik hören möchte)



Für das Wochenbett:

- Still-BHs
- Still-Oberteil
- knöpfbare Hemden, Strick- oder Zipperjacken
- bequeme Hosen mit weitem Bund oder Schwangerschaftshosen



- Strümpfe
- Schlafanzug oder Nachthemd
- Bademantel und -schlappen
- Einmalunterhosen oder Slips in größer als gewohnt (wegen der Wochenfluss-Vorlagen)
- Hausschuhe oder bequeme Schuhe, wenn Besuch ansteht
- Schminkutensilien (nach Bedarf)
- Haarbürste
- Pflegeprodukte (Zahnbürste, -pasta, Duschgel, Body Lotion, Deo etc.)
- Bücher, Tablet-PC, Zeitschriften oder Ähnliches zur Unterhaltung

Wichtige Papiere:

- Personalausweis
- Mutterpass
- Versichertenkarte
- Stammbuch (bei Ehepaaren)
- Geburtsurkunde, wenn vorhanden Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtsklärung (bei unverheirateten Paaren)



Für das Baby:

Neugeborene erhalten in der Klinik aus praktischen Gründen eigentlich immer Krankenhauskleidung. In die Kliniktasche gehört also nur Babykleidung für die Heimfahrt:

- Strampler
- Mütze
- Body
- Autositz mit Decke
- im Winter: Overall oder Jacke

