

# Die Klinik-Koffer Checkliste

## Schon gepackt?

Mamas »Klinik-Koffer« braucht nicht größer zu sein als eine kleine »Weekender«-Reisetasche. Denn die Klinik stellt während des Aufenthalts alles außer Damenkleidung zur Verfügung – Wärmflasche, Kirschkern- oder Traubenkernkissen, Handtücher (vielleicht mögen Sie sich aber ein eigene, weicheres, mitbringen), Windeln, Babykleidung sowie Einweg-Unterhosen und Vorlagen für Mama.

## Kulturtasche

- Lippen-Fettstift (das intensive Atmen macht die Lippen trocken)
- Gesichtsdusche, besonders schön ist Rosenwasser
- Haarspange oder -gummi bei langen Haaren
- Brille (auch als Kontaktlinsenträgerin)
- die übliche Füllung für ein paar Tage »Hotel«, wie Tagescreme, Zahnbürste und Zahnpasta, Haarbürste, Shampoo, Schminksachen etc., denken Sie an unparfümiertes Duschgel und Bodylotion – Babys feiner Nase wegen.

## Kleidung

- Wohlfühlsachen für die Stunden der Geburt, inklusive Socken gegen kalte Füße
- Pyjamas oder Nachthemden zum vorne Aufknöpfen beim Stillen, alternativ eignen sich lange, weite Hemden von Papa
- 2 Still-BHs
- 5 bequeme Slips (z.B. Panty, Hipster)
- Morgenmantel
- leichte Schuhe oder Hausschuhe
- bequeme Anziehsachen für die ersten Tage nach der Geburt
- Mama- und Baby-Kleidung für den Heimweg (kann aber auch später nachkommen.)

## Snacks und Erfrischung

- Fruchtriegel, Traubenzuckerlutschtabletten oder Honig zur Stärkung zwischen Wehen
- Säfte und Wasser oder Eiswürfel bzw. »Saftwürfel« in einer Thermoskanne
- Kräutertee in Thermoskanne
- biegsame Trinkhalme, um in jeder Position trinken zu können.

## Zum Wohlfühlen, Aufnehmen und Freude teilen

- Tennisball für Rückenmassagen
- Lieblingsmusik
- Kerzen/Teelichte
- Duftöle
- Kuschelkissen
- Kamera mit Ladegerät
- Handy mit Ladegerät
- Geld , darunter Münzen für Getränkeautomaten

## Papiere

- Krankenversicherungskarte
- Mutterpass
- Falls die Standesamtsformalitäten in der Klinik stattfinden: Familienstammbuch/Heiratsurkunde
- beide Geburtsurkunden
- ggf. Vaterschaftsanerkennung
- Kopien beider Personalausweise (Vorder- und Rückseite).
- Geburtsplan, falls Sie ihn nicht bei der Anmeldung schon dort gelassen haben.