

Checkliste Kliniktasche

 Sind Sie im 7. Schwangerschaftsmonat? Dann sollten Sie sich auf den Aufenthalt im Krankenhaus bzw. in der Klinik entsprechend vorbereiten, falls es Nachwuchs etwas eiliger als geplant haben sollte. Das heißt, dass Sie alle benötigten Utensilien und Kleidungsstücke, für Sie sowie Ihr Kind, bereitstellen sollten. Auch bei einer Hausgeburt empfiehlt sich (sicherheitshalber, falls es Komplikationen geben sollte) das Packen einer solchen Tasche.

Viele Schwangere bereiten auch zwei Taschen vor: Eine für den Entbindungstag und eine für den eventuellen Klinikaufenthalt. In bestimmten Fällen wird der Mutter ab und an geraten ein paar Tage im Krankenhaus zu bleiben. Normalerweise werden nach der Entbindung die Mutter und das Kind aus dem Krankenhaus entlassen, wenn diese ohne Schwierigkeiten verlief. Die Aufenthaltstasche kann beispielsweise erst einmal im Auto aufbewahrt werden.

Vergessene Sachen für den möglichen Klinikaufenthalt können Freunden oder Angehörige bei Krankenhausbesuchen später vorbeibringen. Denken Sie zudem an die Wechselsachen und andere Dinge für Ihren Partner oder die Begleitperson.

Vergessen Sie im Eifer, wie beispielsweise bei einem plötzlichen Blasensprung, die Kliniktasche, ist dies unproblematisch. Machen Sie sich keine allzu großen Sorgen darüber. Jedes Krankenhaus stellt eine gewisse Notausstattung für solche Angelegenheiten bereit. Die Dokumente für die Einweisung benötigen Sie allerdings. Besonders den Mutter-Kind-Pass sollten Schwangere sicherheitshalber stets bei sich tragen.

Dokumente

Neben Bekleidung sollten vor allem wichtige Unterlagen nicht vergessen werden. Dazu zählen:

- Personalausweis oder Reisepass der Mutter
- Krankenversicherungskarte
- den jeweiligen Einweisungsschein
- Mutterpass
- Blutgruppen-Ausweis
- ggf. Allergie-Ausweis



 Oftmals übernehmen Kliniken die Anmeldung des Kindes beim zuständigen Standesamt. Führen Sie aus diesem Grund die Heiratsurkunde oder bei unverheirateten Schwangeren die Geburtsurkunde oder das Familienstammbuch in der entsprechenden Kliniktasche oder -koffer stets mit.

Für den Geburtstermin

Mutter

- bequeme Kleidung
- Hausschuhe
- dicke Socken
- Bademantel

Bei Bedarf:

- Geburtsplan
- Brille & Etui
- Kontaktlinsenzubehör
- Zopfgummi
- Lippenbalsam
- kleine Knabbereien
- Getränke
- MP3-Player o.Ä. zum Entspannen
- Waschutensilien



Bei einem Geburtsplan handelt es sich um einen Brief oder Blatt, in der die werdende Mutter Hinweise oder ihre Wünsche niederschreibt. Dieser informiert die Hebamme wie auch den Arzt im Kreißsaal, wie diese möglicherweise während der Geburt vorgehen und was sie vermeiden sollten. Dies ist jedoch nicht bindend für die Entbindungshelfer, denn eine Geburt verläuft nicht immer planmäßig. Bei möglichen Komplikationen ergreifen die

Geburtshelfer die notwendigen Maßnahmen um für das Wohlergehen Ihres Kindes zu sorgen. Im Plan sollten Sie deshalb lediglich Vorschläge äußern und keine strikten Anweisungen. Oftmals wissen Hebammen oder behandelnde Ärzte der Klinik den idealen Vorgehensweisen für Ihre Entbindung.

Im Plan sollten Sie deshalb lediglich Vorschläge äußern und keine strikten Anweisungen. Oftmals wissen Hebammen oder behandelnde Ärzte der Klinik die ideale Vorgehensweisen für Ihre Entbindung.

Zur Entbindung sollte die Schwangere etwas Bequemes anziehen, das auch schmutzig werden darf. Für diesen Anlass brauchen Sie demnach keine neue Kleidung kaufen - ein altes T-Shirt oder ein Nachthemd reicht vollkommen aus. Ein Bademantel kann dazu sehr nützlich sein, insbesondere wenn die Toiletten weiter vom Kreißsaal entfernt sind. Sie sollten außerdem darauf achten keine kalten Füße zu bekommen, da dies ihre Wehen hemmen kann. Aufgrund dessen sind Hausschuhe und dicke Socken sehr empfehlenswert.

Sind Sie Kontaktlinsenträger, ist es empfehlenswert zusätzlich Ihre Brille mitzunehmen. Erfahrungsgemäß wird sowohl während den Wehen, als auch in der Entbindung davon abgeraten Kontaktlinsen zu tragen. Bringen Sie außerdem etwas zu trinken sowie Essen mit. Erkundigen Sie sich zuvor dennoch beim Kreissaalpersonal, ob der Verzehr von Lebensmitteln während der Wehen erlaubt ist. Für die Entspannung der Schwangeren kann weiterhin nicht nur Musik sorgen, sondern auch Duftöl oder ein Buch können den Stress lösen.

Partner/Begleitperson

- Hygieneartikel bspw. Zahnbürste oder Deo
- Ersatzkleidung
- Bequeme Schuhe

Bei Bedarf:

- Getränke
- Badebekleidung
- Schokolade, Nüsse oder andere Snacks
- Smartphone
- Kamera oder Videorekorder

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice

- Massageöl
- etwas zur Abkühlung der Schwangeren

 Bei einer Wassergeburt, kann der werdende Vater Badesachen anziehen und in die Gebärwanne kommen. Auf diese Art kann er seine Partnerin während der Entbindung Unterstützung geben. Ansonsten kann man Massageöl desgleichen mitbringen, falls die Schwangere während ihrer Wehen massiert werden möchte. Bringen Sie darüber hinaus etwas zur Abkühlung für sich selbst und die Begleitperson mit. Beispielsweise kann Wasser-Spray oder ein Fächer dazu dienen.

Für den möglichen Klinikaufenthalt

Mutter

- lockere T-Shirts/Nachthemden
- weite (Jogging-)Hosen
- 2 bis 3 Still-BHs
- Stilleinlagen
- Wegwerfhöschen oder kochfeste Slips
- Binden (keine Tampons)
- Waschlappen
- weiches Toilettenpapier
- Hygieneartikel (Zahnpasta, -bürste, Zellstofftücher, Duschgel, Shampoo, Haarbürste, Lotion, Deodorant, Hautcreme)
- Portemonnaie inkl. Geld
- Beutel für Schmutzwäsche

Falls erwünscht:

- Handtücher

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice

- Fön
- Adressbuch
- Notizbuch
- Handy sowie Ladekabel
- Kopfhörer
- sonstige persönliche Gegenstände (Foto, Buch, Magazin, Kissen)
- Snacks & Erfrischungsgetränke
- Fläschchen und Milchnahrung (falls nicht gestillt wird)

 Bei der Wahl Ihrer Kleidung für den unvorhergesehenen Aufenthalt wählen Sie weite Hosen, die nicht auf den Bauch drücken. Die Hosen aus Ihrem 6. Schwangerschaftsmonat, sollten Ihnen nach der Geburt passen. Zu festsitzende Hosen schmerzen bei einer eventuellen Kaiserschnittnarbe. Zweckmäßig verwenden Sie kochfeste Slips oder Einmal-Slips, falls diese Blutflecken abbekommen. Idealerweise besitzen Sie außerdem einige Oberteile, die sich von vorne öffnen lassen. Dies erleichtert Ihnen den Aufwand beim Stillen Ihres Neugeborenen.

Falls Sie nach der Entbindung Ihren Freunden oder Verwandtschaft die frohe Botschaft mitteilen möchten, ist ein Handy mitzunehmen. Dies dient nicht nur zum Versenden von Nachrichten, sondern ebenso der Beschäftigung. Daneben können Sie andere Unterhaltungsalternativen wie Bücher oder Zeitschriften mitbringen.

Beim Packen von Kosmetika und Hygieneartikel sollten nur parfümfreie Produkte in die Auswahl kommen. Babynasen sind sehr empfindlich und reagieren dementsprechend auf Gerüche. Besonders starke Gerüche führen zu Irritationen des Neugeborenen. Insofern kann es sein, dass sie nicht gestillt werden wollen.

Baby

 Windeln oder Babybekleidung werden in den meisten Kliniken bei einem Aufenthalt angeboten. Nichtsdestotrotz können Sie bedarfsweise Folgendes mitnehmen:

- Spucktücher

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



Kostenlose Beratung
Tel: 0800 / 3223221

- Windeln
- Bodys
- Strampelanzüge
- Garnitur
- Sicherheitsschale für die Autofahrt

Je nach Witterung:

- Schneeanzug/Sommerjäckchen (je nach Witterungsbedingungen)
- Babydecke
- Mütze
- Söckchen
- Höschen



Für die Heimfahrt benötigtes Equipment (sowie die Babybekleidung) kann Ihr Partner an diesem Tag mitbringen.

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



DEUTSCHE
STAMMZELLEN-
BANK
WIR GEBEN DEM LEBEN NEUE CHANCEN.



Kostenlose Beratung
Tel: 0800 / 3223221

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt



DEUTSCHE STAMMZELLENBANK GMBH
Neuer Wall 50
20354 Hamburg
Info@deutsche-stammzellenbank.de
0800 / 322 322 1

Noch wissensdurstig? Hier erfahren Sie mehr:

-  [Klinikfinder >>](#)
-  [Hebammenliste >>](#)
-  [Gynäkologenliste >>](#)
-  [Weitere Checklisten >>](#)
-  [Fragen zur Geburt >>](#)
-  [Stammzelleneinlagerung >>](#)