



Checkliste - Klinikkooffer

Legen Sie rechtzeitig, etwa in der 37. Schwangerschaftswoche, alles Notwendige für die Fahrt zur Klinik bereit. Dann sind Sie vorbereitet, falls es etwas früher losgeht. Eine mittlere Reisetasche reicht, denn vieles bekommen Sie in der Klinik gestellt.

Packmanöver 1 – Der leidige Papierkram

- Mutterpass
- Personalausweis
- Familienstammbuch
- Versicherungskarte
- Heiratsurkunde oder Geburtsurkunde, sofern nicht verheiratet

Tip: Da Sie einige dieser Dokumente zwischenzeitlich immer mal wieder brauchen werden, sollten Sie sich eine kleine Dokumentenmappe anlegen, die Sie einfach immer bei sich tragen, sobald Sie das Haus verlassen. Diese kann dann blitzschnell in die Klinik- oder Handtasche wandern, sobald die Wehen losgehen.

Packmanöver 2 – Alles für die lang ersehnte Entbindung

- 1 knielanges Oberteil (T-Shirt, Pyjamaoberteil oder kurzes Nachthemd, am besten kochfest aus Baumwolle)
- 1 Bademantel
- 1 Paar kuschelige Socken
- rutschfeste Hausschuhe
- Badelatschen oder Pantoffeln
- Massageöl zur Entspannung in den Wehenpausen/oder Duftlampe
- Badezusatz mit Lavendel, falls die Wehen ausbleiben
- Strickjacke zum Wärmen nach der Entbindung

Tip: Da niemand voraussagen kann, wie lange sich Ihr Nachwuchs Zeit für die Geburt nehmen wird, kann ein Badehandtuch im Klinikgepäck nicht schaden, da Sie vielleicht zwischenzeitlich zur Entspannung ein warmes, wohltuendes Bad nehmen möchten.

Packmanöver 3 – Alles für das Wochenbett

- 2 - 3 Still-BHs (eine Nummer größer als im 6ten Monat) und passende Stilleinlagen
- 6 - 8 komfortable Baumwollslips, die auch eine Kochwäsche vertragen
- 1 - 2 Nachthemden oder Schlafanzüge, die zum Stillen aufgekнопft werden können
- 1 - 2 weite bequeme Hosen, z. B. Umstandshosen
- 1 bequeme Strick- oder Sweatshirt-Jacke, falls Ihnen kalt werden sollte
- 1 Jogginganzug für Spaziergänge auf dem Flur oder in die Cafeteria
- warme Socken

Tip: Bedenken Sie, dass Ihre Brust nach der Geburt oder besser gesagt, sobald die Milch einschießt, größer sein wird. Entsprechend sollten die Still-BHs, die Sie mit in die Klinik nehmen, größer sein als die BHs, die Sie vor der Geburt getragen haben. Erfahrungsgemäß eine bis zwei Nummern größer. Sie können sich aber diesbezüglich bestens von Ihrer Hebamme beraten lassen.

Packmanöver 4 – Alles für die Körperpflege

- Handtücher und Waschhandschuhe
- Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide und Mundspülung
- Duschgel, Shampoo und Deodorant
- Gesichtscreme, Handcreme, Bodylotion und Lippenpflegestift
- Kamm oder Haarbürste und Reiseföhn
- Kosmetika und Abschminktücher
- Taschentücher und 1 x Monatsbinden
- Nagelpflegeset
- ein Paket extra weiches Toilettenpapier

Tip: Vergessen Sie auch Ihre Brille nicht, falls Sie diese als Sehhilfe benötigen oder normalerweise Kontaktlinsen tragen. In beiden Fällen gehört die Brille mit ins Gepäck, ebenso wie dazugehörige Brillenreinigungstücher.

Packmanöver 5 – Alles, um sich wohl zu fühlen

- Zeitschriften oder ein gutes Buch
- Handy mit Ihrer Lieblingsmusik und für die ersten Bilder
- ein wenig Geld, falls Sie in die Cafeteria möchten
- Geld um W-lan buchen zu können oder ausreichend Datenvolumen (für Bilder des Neugeborenen an Verwandte und Freunde)
- Kleingeld für die Telefonkarte oder Ihr Handy

Tipp: Um ihre erbrachte Leistung nach der Entbindung und die Geburt Ihres Babys entsprechend zu würdigen, können Sie auch ein kleines Fläschchen Sekt im Gepäck haben (natürlich alkoholfrei).

Packmanöver 6 – Alles, was das Baby braucht

- Spucktücher
- 1 bis 2 Baby-Bodys oder Strampler aus Höschen und Hemdchen in Gr. 56 oder 62
- 1 bis 2 Baby-Wickeljäckchen
- 1 Jäckchen, 1 Mützchen und ggf. 1 Windel für den Entlassungstag
- Baby-Puck, falls gewünscht
- Schnuller
- Spieluhr, sofern Ihr Baby die Melodie schon kennt

Tipp: Da Ihr Baby nach der Entbindung und während des Wochenbetts im Krankenhaus zumeist in niedliche Mini-Kleidung der Klinik gehüllt wird, brauchen Sie für Ihren kleinen Sonnenschein wirklich nicht zu viel einzupacken, aber auf jeden Fall das, was er oder sie auf dem Nachhauseweg anziehen soll.

Packmanöver 7 – Alles für den großen Entlassungstag

- der fertig ausgestattete Kinderwagen sollte entsprechend bereitstehen
- alternativ oder ebenfalls: Die Babysicherheitsschale mit einer leichten Decke
- nicht zu vergessen: Die Kleidung, die Sie auf dem Heimweg tragen möchten

Tipp: Nach der Geburt werden Ihnen voraussichtlich wieder die Sachen passen, die Sie im 6. Monat getragen haben.

Packmanöver 8 – Lunchpaket für alle, die noch Zeit haben

Das Lunchpaket ist beim Packen des Klinikoffers natürlich das Tüpfelchen auf dem i, da es nur zum Teil schon vorbereitet werden kann. Darin finden sollten sich:

- Traubenzucker oder Gummibärchen zum Energieaufladen in den Wehenpausen
- Kaugummi, womit Sie während der Wehenpausen Ihren Kiefer entkrampfen können
- Obst oder Gemüse, das leicht verdaulich ist und zur Entspannung der Muskeln beiträgt (beispielsweise Bananen, da sie viel Kalzium enthalten)
- eine Thermoskanne mit ihrem Lieblingstee

Raum für Ihre Notizen:

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an:

(Hier ist Platz für den Stempel des Netzwerkpartners,
der das Formular ausgeteilt hat)

oder an die „KoKi“ – siehe Seitenende

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Das Programm „Koordinierende Kinderschutzstellen (KoKis)“ wird aus den Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Bundesstiftung
Frühe Hilfen

gefördert von

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend