

CHECKLISTE

Die Kliniktasche

Praktische Packhilfe für das Krankenhaus

- Mutter-Kind-Pass
- e-card
- Ausweise (z.B. Allergien, Blutgruppen)
- ggf. ausständige Befunde (z.B. Labor oder Reverse)

Für die Fahrt

- Für die Hinfahrt eine saugfähige Unterlage (z.B. Handtuch oder Wickelauflage) um den Autositz vor abgehendem Fruchtwasser zu schützen.

Für die Geburt

„Mutter-Kind-Pass“ nicht vergessen!

- Hausschuhe warme Socken
- Bademantel
- Lieblingsmusik (zur Entspannung, zum Aktivieren, für schöne Erinnerungen, ...)
- Massageöle Badezusatz
- Kirschkernsackerl
- Duftöle (z.B. Rose od. Eisenkraut; aber aufgepasst: es gibt auch wehenhemmende Düfte!)

- Trinkflasche, um in jeder Position trinken zu können.
- Energienahrung, Naschereien
- Kaugummi, Lutschbonbons (gegen einen trockenen Mund)

- ein Buch oder Kartenspiel (bei Blasensprung ohne Wehen)
- Fotoapparat, wenn man mehr möchte als Handypics

- Still-BH (nach dem Milcheinschuss wird die Brust noch mal ein bisschen größer als in der Schwangerschaft)
- Medikamente, die immer eingenommen werden müssen
- Toilettetascherl (Zahnbürste, Zahnpasta, Cremes, Föhn, Haarbürste, ph-neutrale Seife, Haargummi ... aufgepasst: das Baby mag keine fremden Düfte)
- Papiertaschentücher

Für die Begleitperson

- Hausschuhe frisches T-Shirt
- Toilettetascherl
- kleine Jause / Süßigkeiten / Energiedrinks / Thermoskanne mit Kaffee

Für das Baby zum Nach-Hause-Gehen

- 1 Body 1 Strampler 1 Jäckchen oder Pullover (in der kalten Jahreszeit ein weiteres warmes Jäckchen od. einen Overall)
- 1 Paar Socken 1 Häubchen in der kühlen Jahreszeit
- 1 Kuschedecke
- 1 Baumwollwindel „Spuckwindel“
- 1 Transportschale fürs Auto

Die Liste versteht sich als Ideenbringer und sollte individuell auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt werden.