

Klinikkofter und Vorbereitungen für die Zeit zu Hause

Wir haben aus verschiedenen Ratgebern eine ausführliche Übersicht für Sie zusammengestellt. Nicht für Jede(n) ist alles wichtig und manches mag auch hier noch fehlen.

Stellen Sie Ihren Klinikkofter nach Ihren individuellen Bedürfnissen zusammen!

Für die Geburt

- bequemes Hemd oder T-Shirt (am besten kochfest)
- warme Socken gegen kalte Füße
- bequeme Hausschuhe (in die Sie leicht hineinschlüpfen können), rutschfeste Socken oder Badeschlappen o. ä.
- evtl. Bademantel
- Kulturbbeutel, aber auf Deo und Parfüm lieber verzichten, weil Babys dadurch irritiert werden können und evtl. dann nicht an die Brust wollen
- Fettstift für trockene Lippen
- Haarband oder -spange bei langem Haar
- Brille, wenn Sie Kontaktlinsen tragen
- evtl. etwas Makeup, denn "mit ein bisschen Farbe" fühlt man sich gleich besser
- Uhr mit Sekundenzeiger
- Massageöl, Körperpuder, evtl. auch Massageroller oder Igelball (zur Schmerzlinderung)
- evtl. Säfte, Obst, Müsliriegel oder Snack
- 1 Nachthemd für "nachher" (zweiteilig/vorne zu öffnen - am besten bis zum Bauchnabel, das ist praktischer beim Stillen)
- Fotoapparat und (lichtempfindliche) Filme (kein Blitzlicht!) bzw. Digitalkamera und Batterien
- Wunschliste, auf der Sie Ihre Wünsche für den Geburtsverlauf festhalten, z.B. ob Sie gedämpftes Licht wollen, ob Sie Ihr Kind gleich zu sich auf Ihren Bauch gelegt bekommen wollen, ob Sie schmerzlindernde Mittel verabreicht bekommen möchten, wie viele Personen bei der Geburt anwesend sein sollen usw.

Für die Wochenstation

- ausreichend Tag-, Nacht- und Unterwäsche (etwas mehr einplanen, da viele Frauen in den ersten Tagen nach der Geburt stark schwitzen)
- 3 kochfeste Still-BHs (etwa ein bis zwei Nummern größer als im 6. Monat)
- Stilleinlagen (werden auch oft von der Klinik gestellt)
- falls vorhanden Stillkissen
- Kleidung für Wochenbettgymnastik (Jogginghose und Sweatshirts)
- evtl. Morgenmantel
- Armbanduhr oder Wecker
- Handtücher, Waschlappen, evtl. Einmalwaschlappen
- Beutel für die Schmutzwäsche
- Fettsalbe (lindert evtl. Schmerzen an den Brustwarzen)
- Medikamente, die ständig eingenommen werden müssen
- Fön
- ein Paket weiche, sehr saugfähige Monatsbinden (am besten ganz einfache, die nur mit etwas Mull überzogen sind, denn die mit Plastik verstärkten können wundreiben (werden oft auch von der Klinik gestellt))
- etwas zum Lesen / Zeitvertreiben
- Telefon- und/oder Adressbuch (für's "Besuchermanagement")
- Wunschzettel für Babygeschenke (manche gratulieren telefonisch und sind dankbar für einen Geschenktipp)
- Kleingeld z.B. für Kaffeeautomaten
- Mobiltelefon und Ladegerät (das generelle Handy-Verbot in Kliniken lockert sich nach und nach)
- Schreibutensilien, evtl. Tagebuch
- ein paar Kleidungsstücke für die Heimfahrt; am besten etwas, das im fünften/sechsten Monat gepasst hat

Für das Baby am Entlassungstag

(kann auch später gebracht werden) Kleidung am besten in zwei verschiedenen Größen (Gr. 56/62)

<ul style="list-style-type: none">• Strampelanzug• Body, Hemdchen, Jäckchen und Mütze• Strampelhose• Frotteehöschen• eine Windel für Neugeborene, ein paar Taschentücher (Spucktücher)	<ul style="list-style-type: none">• evtl. Socken, Skianzug, Handschuhe• Ausfahrgarnitur• Decke• Tragetasche oder MaxiCosi• einen Schnuller (den Sie schon ausgekocht haben)
--	---

Sonstige Unterlagen

<ul style="list-style-type: none">• Mutterpass• Personalausweis / Reisepass• Versichertenkarte und evtl. Kostenübernahmeschein der Krankenkasse bzw. Einweisungsschein• Familienstammbuch / Heiratsurkunde• ggf. Allergie-Ausweis	<ul style="list-style-type: none">• bei unverheirateten Müttern: eigene Geburtsurkunde, Geburtsurkunden bereits geborener Kinder; evtl. Scheidungsurteil• privat Versicherte sollten vorher abklären, welche Leistungen von der Kasse übernommen werden (z.B. Einzelzimmer, Chefarztbehandlung / freie Arztwahl)
---	---

Am besten platzieren Sie den Klinikoffen **griffbereit** in der Nähe der Wohnungstüre und legen sich **wichtige Telefonnummern** von Arzt, Hebamme, Klinik, Taxi und von den Personen, die benachrichtigt werden sollen, zurecht.

Für zu Hause

Wenn Sie nach dem Klinikaufenthalt nach Hause kommen, werden Sie froh sein, wenn Sie nicht gleich einkaufen gehen müssen.

Das sollten Sie zu Hause haben:

Für das Baby

- 6 Hemdchen und Höschen aus Baumwolle, 6 Strampler
- 2 Anzüge mit Mützen für draußen, Sonnenmützchen für den Sommer
- einige Paare Socken, Schlafsack, Wärmeflasche, Spieluhr
- Windeln, Windeleimer, Baby-Pflegeprodukte (am Anfang reicht Olivenöl fürs Badewasser), Wickelaufgabe, Wärmelampe
- Badewanne mit Ständer, Badethermometer
- Fieberthermometer, Haarbürste, Stoffwindeln (Spucktücher)
- Kinderwagen, Autokindersitz

Für Sie

- Behältnis für Sitzbäder
- Milchbildungstee
- Binden für den Wochenfluss
- Kühlelemente (Milcheinschuss)
- Tiefkühlkost / Essensvorräte
- Helfer suchen / organisieren (zur Unterstützung in der ersten Zeit zu Hause)

Brigitte Killinger
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Gesundheitsamt Freyung
www.schwangerer-im-landkreis-frg.de
(Januar 2011)