



KLINIKTASCHE
FÜR DIE WERDENDE MUTTER
NUR NICHTS VERGESSEN

Um vor der Geburt jeden Stress zu vermeiden empfehlen wir Ihnen, rechtzeitig alle Dinge die im Krankenhaus nötig sind mitnahmebereit vorzubereiten.

Die Kliniktasche sollte schon rund vier Wochen vor dem geplanten Geburtstermin fix und fertig gepackt bereitstehen. Die Größe einer mittleren Reisetasche reicht, da junge Mütter die Klinik oft schon nach drei bis vier Tagen wieder verlassen.

Für die Entbindung:

- ein langes kochfestes T-Shirt aus Baumwolle oder ein weites Nachthemd
- Strickjacke zum Wärmen nach der Entbindung
- bequeme Schuhe, Hausschuhe oder rutschfeste Socken, ev. Brillen od. Kontaktlinsen
- Wassersprüher zum Gesichterfrischen, Lippenpomade, Massageöl
- Morgenrock oder Bademantel
- Musik - CD für den Kreissaal

Für das Wochenbett:

- zwei bequeme Nachthemden, Schlafanzugjacken oder weite T-Shirt, die sich zum Stillen öffnen lassen
- zum Stillen: Baumwollbustiers oder Still-Büstenhalter (eine Nummer größer als im sechsten Monat), Stilleinlagen
- genügend (etwa acht) kochfeste Slips (od. praktische Wegwerfslips aus Papier)
- ein Paket weiche Monatsbinden
- zwei Waschlappen und Handtücher (werden von der Klinik bereitgestellt)

Für die Heimfahrt:

- ein paar bequeme Kleidungsstücke, am besten etwas, das im fünften, sechsten Monat gepasst hat.

Pflegeprodukte:

- Ihre gewohnten Kosmetika müssen mit!
Zahnpasta, Zahnbürste, Gesichts- und Handcreme, Deo, Duschgel, Shampoo, Körperlotion, Kamm, Bürste, Föhn, Nagelpflegeset, ein kleiner Spiegel, Zellstofftücher, Lippenpflegestift



Persönliches:

- etwas Geld, Notizbuch, Kugelschreiber, Discman oder MP3-player, Bücher
- Fotokamera für die „ersten Babymomente“
- Handy
- Adressbuch

Für das Baby:

- eine Garnitur aus Hemdchen und Höschen Gr 62, oder ein Strampler Gr. 56
- Jacke und Mützchen für den Heimweg
- eine Windel für Neugeborene
- ein Frotteehöschen
- ein paar Taschentücher als Spucktücher
- eine Tragetasche mit Bettzeug, für die Autofahrt eine Babysicherheitstasche

Wichtige Dokumente:

- Mutter - Kind Pass
- Pass oder Personalausweis
- Heiratsurkunde, bei unverheirateten Müttern eine Geburtsurkunde
- E - Card
- Zusatzversicherungspolizze

Wir freuen uns mit Ihnen auf die bevorstehende Geburt des neuen Erdenbürgers und wünschen Ihnen zu diesem besonderen Ereignis alles Gute! Kontaktieren Sie uns bitte bei jeglichen Unklarheiten oder Fragen, wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Praxisteam
Gesundheitszentrum Laakirchen
OMR Dr. Gottfried Koller