CHECKLISTE ZUM ABHAKEN · HEBAMME FRIEDERIKE

Deine Kliniktasche

34.
SSW PACKEN

Pack sie ganz entspannt, ungefähr ab der 34. Woche. Du brauchst weniger, als du denkst: Vieles stellt die Klinik. Frag bei der Kreißsaalführung kurz nach, was dort üblich ist, und streich, was du nicht brauchst.

Unterlagen GANZ OBEN REIN

- [ ] Mutterpass
- [ ] Gesundheitskarte der Krankenkasse
- [ ] Personalausweis
- [ ] Heiratsurkunde, sonst deine Geburtsurkunde *(für die Geburtsurkunde des Babys)*
- [ ] falls vorhanden: Anerkennungs- und Sorgeerklärung
- [ ] Klinik-Anmeldung, Allergiepass, deine Medikamente

Für dich unter der Geburt

- [ ] weite, weiche Hose und lockeres Shirt
- [ ] Strick- oder Fleecejacke *(Zwiebelprinzip)*
- [ ] warme Socken, Hausschuhe oder Badelatschen
- [ ] Haargummi, Lippenpflege
- [ ] Getränk mit Strohhalm, kleine Snacks
- [ ] Brille statt Kontaktlinsen
- [ ] Musik, Kopfhörer, Ladekabel

Für dich danach

- [ ] 2–3 Oberteile mit Knopfleiste oder weitem Ausschnitt
- [ ] 2 Still-BHs oder bequeme Bustiers, Stilleinlagen
- [ ] bequeme Unterhosen *(Netzhosen und Binden stellt meist die Klinik)*
- [ ] Kulturbeutel, Handtuch, Lieblings-Kissen
- [ ] bequeme Kleidung für den Heimweg

Fürs Baby HEIMWEG

- [ ] Body und Strampler in Größe 50/56
- [ ] Mütze und Söckchen
- [ ] Jacke oder Overall, je nach Jahreszeit
- [ ] dünne Decke
- [ ] Babyschale fürs Auto *(vorher einmal einbauen üben)*

Für deine Begleitperson

- [ ] Snacks und Getränke
- [ ] Wechselshirt, Zahnbürste
- [ ] Kleingeld oder Karte fürs Parken
- [ ] Handy geladen, Powerbank

Kurz vorher erledigen

- [ ] Tasche griffbereit an die Tür stellen
- [ ] Weg zur Klinik und Parkplatz klären
- [ ] Telefonnummer von Kreißsaal und Hebamme im Handy
- [ ] Betreuung für Geschwister oder Haustiere klären

HEBAMMEN-TIPP

Lieber drei dünne Schichten als ein dicker Pulli. Unter der Geburt ist dir mal kalt, mal heiß, und du willst dich nicht zwischen zwei Wehen komplett umziehen.

Und wenn etwas fehlt: Das ist kein Drama. Fast alles gibt es auch in der Klinik oder kann nachgebracht werden. Du musst an diesem Tag nichts perfekt machen.

Friederike

Diese Liste ersetzt keine persönliche Beratung. Bei Warnzeichen wie Blutungen, Blasensprung oder wenn du dein Baby weniger spürst: Kreißsaal oder Hebamme anrufen, im Notfall 112.