

## Checkliste „Mutter + Kind“ fürs Krankenhaus

### Das brauchen Sie für die Geburt

- Mutterpass
- Krankenversicherungskarte
- Einweisungsschein
- Geburtsplan
- Bademantel (nützlich, wenn Toilette und/oder Dusche sich außerhalb des Kreißaales befinden, was häufig vorkommt)
- Hausschuhe
- warme Socken (ob Sie es glauben oder nicht, kalte Füße hemmen die Wehen!)
- Ein altes Nachthemd oder T-Shirt, das Sie während der Geburt tragen können. Es wird wahrscheinlich ziemlich schmutzig, kaufen Sie dafür also nicht extra etwas Neues zum Anziehen.
- Falls Sie Kontaktlinsen tragen: eine Aufbewahrungsbox, Flüssigkeit und Ihre Brille. Die Kontaktlinsen sollten Sie während der Wehen und der Geburt nicht tragen.
- Pezziball, falls im Kreißaal nicht ausreichend vorhanden.
- Massageöl, falls Sie in den Wehen massiert werden möchten.
- Lippenbalsam
- Snacks und Getränke zur Stärkung während der Wehen. Sprechen Sie mit dem Kreißaalpersonal, ob es erlaubt ist, während der Wehen noch zu essen. Traubenzucker gibt ebenfalls Energie. Alternativ: etwas Bargeld für die Cafeteria / den Kiosk
- Dinge zur Entspannung: Bücher, Zeitschriften, Musik, Duftöl, evtl. ein Kuschelkissen oder -tier.
- Ein Haarband. Wenn Sie lange Haare haben, möchten Sie sie vielleicht zusammenbinden.
- Fotos von geliebten Personen oder Dingen (manchmal geben sie einem genau die Kraft, die man am Ende zum Durchhalten braucht).
- Ca. 1/2 Liter sehr stark gekochten Kaffee (so stark, dass man ihn nicht mehr trinken kann), womit die Hebamme Tücher tränken und den Dammschutz machen kann.
- Waschutensilien
- Handtücher, Haarbürste, Zahnbürste & -pasta, Deo
- Musik: MP3-Player, Ladekabel, Kopfhörer

## **Nach der Geburt**

- Still-BHs (2 - 3), 2 Größen größer als normal
- Stilleinlagen (für den Beginn des Milchflusses - mehrere Packungen)
- große Packung saugfähiger Binden (keine Tampons!)
- Adressbuch plus Kleingeld fürs Telefon, damit Sie Ihre Lieben verständigen können. Es kann sein, dass Sie im Krankenhaus Ihr Handy nicht benutzen dürfen.

## **Für Ihr Baby**

- Ein Babysitz fürs Auto. In manchen Krankenhäusern wird man Sie ohne nicht nach Hause fahren lassen.
- Kleidung für die Fahrt nach Hause (ein Hemdchen, ein Jäckchen, einen Strampler, eine Baumwollmütze, eine Jacke, Söckchen)
- zwei bis drei Höschen und Hemdchen für den Aufenthalt in der Klinik. Die meisten Krankenhäuser stellen aber Babykleidung zur Verfügung.
- eine Babydecke (falls es kalt ist, sollte sie schön warm halten)
- Windeln
- ein Paar Socken oder Babyschuhe
- Mütze - für Winterbabys: Baumwollmütze, Wollmütze
- Jacke für Sommerbabys oder Schneeanzug für Winterbabys
- Baumwolltücher
- Falls Sie nicht stillen: Flachen und Milchnahrung