

Was gehört in den Klinikkeffer?

Der Geburtstermin steht fest, doch verlasse dich nicht zu sehr auf dieses Datum. Manchmal kann alles sehr schnell gehen und dann sollte der gepackte Klinikkeffer griffbereit sein.

Geburt

○ **Vier lange weite aufknöpfbare Hemden, Nachthemden oder Longshirts aus Baumwolle**

Während der Geburt brauchst du ein bequemes Outfit, dessen du dich im Notfall auch schnell entledigen kannst. Hemden oder Longshirts haben sich da bewährt. Packe auf jeden Fall einige Wechselgarnituren ein.

○ **Hausschuhe und warme Socken**

Viele Frauen frieren während der Geburt, vor allem in der letzten Phase. Warme Füße sind deshalb besonders wichtig. Hausschuhe brauchst du vor allem nach der Geburt.

○ **Morgenmantel**

Bevor die eigentliche Geburt losgeht, wird den Müttern meist geraten, sich noch etwas auf dem Klinikgelände zu bewegen. Dafür und für den Aufenthalt im Krankenhaus brauchst du einen Bade- oder Morgenmantel.

○ **Haargummis oder Haarband**

Haare im Gesicht können während der Geburt als störend empfunden werden. Sorge mit Haargummis oder einem Haarband vor!

○ **Lippenbalsam**

Viele werdende Mütter leiden während der Wehen unter trockenen Lippen.

○ **Massageöl**

Eine Massage mit frisch duftendem Massageöl sorgt für Entspannung und eine kleine Verschnaufpause.

○ **Badezusatz**

Kreißsäle sind mit einer Badewanne ausgestattet. Ein Bad kann entspannend und geburtsfördernd sein. Vielleicht entscheidest du dich ja auch spontan für eine Wassergeburt?!

○ **Verpflegung**

Die meisten Krankenhäuser versorgen ihre Gebärenden mit Wasser und Tee. Für die Energiezufuhr während der Geburt musst du allerdings selbst sorgen. Bewährt haben sich Snacks wie Müsliriegel, Obst, Traubenzucker oder auch Schokolade. Denke auch an Proviant für deine Begleitung!

○ **Fotoapparat / Smartphone / Videokamera für die ersten Schnappschüsse und bewegten Bilder im Kreißaal**

Wichtige Dokumente

- Mutterpass**
- Versichertenkarte der Krankenkasse**
- Personalausweis der Eltern**
- Familienbuch mit Heiratsurkunde; ledige Mütter benötigen ihre Geburtsurkunde**

Noch einmal Urlaub zu zweit – packen Sie jetzt die Koffer, denn im letzten Schwangerschaftsdrittel wird das Reisen beschwerlicher.