

Wann fahre ich in die Klinik?

Bitte vorher immer im Kreißsaal anrufen!

- Geburtsbeginn: Wehen alle 4-5 Min. seit mehr als 2 Stunden, die du veratmen musst, sie sind gleich intensiv und dauern mindestens 30-40 Sek. ODER Blasensprung
- Vaginale Blutungen $\geq$ periodenstark
- Unerklärliche Schmerzen
- Nachlassende Kindsbewegungen
- Wenn es dir nicht gut geht

Packliste für die Geburtstasche

Unterlagen:

- Mutterpass
- Versichertenkarte
- Unterlagen für die Anmeldung des Kindes beim Standesamt (Nachzulesen auf der Website des jeweiligen Amtes), z.B. Personalausweis, Heiratsurkunde etc.

Für den Kreißsaal, gerne in einen eigenen kleinen Beutel packen:

- Bequeme Kleidung für die Geburt (nichts das am Bauch drückt), z.B. ein langes Nachthemd mit Knöpfen vorne oder ein altes T-Shirt und lockere Leggings
- Überziehjacke
- Kuschelsocken und Hausschuhe/ Badeschlappen
- Lippenbalsam
- Haargummi
- Wärmflasche oder Kirschernkissen
- Snacks, isotonische Getränke, Traubenzucker
- Plastiktüte für nasse Kleidung
- Ggf. Musikbox, Kopfhörer, Duftöl, Ladekabel
- Ggf. großes rotes Handtuch für direkt nach der Geburt
- **Für den werdenden Vater:** bequeme Kleidung (auch zum Wechseln), Duschzeug und Handtuch, Essen und Trinken, Kleingeld für den Automaten (Parken/ Kaffee/ Snacks)

Für die ersten Tage:

(Aufenthalt nach normaler Geburt circa 2-3 Tage, nach Kaiserschnitt ca. 4 Tage)

- Schlafanzug und Bademantel
- Zum Stillen:
 - 3-4 Oberteile (Still-Shirt, V-Ausschnitt, Knöpfe)
 - 2-3 Still-BHs
 - Stilleinlagen
 - Stilltee
 - Brustwarzensalbe, MultiMum-Kompressen, Silberhütchen
 - ggf. eigenes Stillkissen
- 3-4 bequeme Hosen und Unterwäsche (nichts das am Unterbauch drückt)
- Socken
- Großes und kleines Handtuch
- Körperpflegeprodukte: Haarbürste, Duschgel, Shampoo, Deo, Zahnbürste, Zahnpasta etc.
- **Das wird von der Klinik gestellt:** Baby-Kleidung, Windeln, Feuchttücher, Netzhöschen, Binden, Formula-Nahrung, Schnuller, Fläschchen, Essen und Trinken

Für die Heimfahrt:

- Babysitz für das Auto
- Baby-Kleidung: Langarm-Body und -Shirt, Strampler, Jäckchen, Socken, Mütze
- Babydecke