

## Für Mutter und Kind

### Was gehört in den Klinikoffen?



**Legen Sie rechtzeitig, etwa in der 37. Schwangerschaftswoche, alles Notwendige für die Fahrt zur Klinik bereit. Dann sind Sie vorbereitet, falls es etwas früher losgeht. Eine mittlere Reisetasche reicht, denn vieles bekommen Sie in der Klinik gestellt.**

### Das brauchen Sie für sich selbst

- Rutschfeste Schuhe oder Hausschuhe und warme Socken. Denn Sie werden sich bewegen wollen, in den Fluren oder im Klinikpark herumlaufen, ehe das Kind dann im Entbindungszimmer geboren wird. Da sollen die Füße nicht kalt werden. Außerdem bremsen kalte Füße die Wehen.
- Ein langes, kochfestes T-Shirt aus Baumwolle. Das ist praktisch, bequem und angenehm für die Geburt. Am besten noch ein zweites Ersatz-T-Shirt einpacken. Sie können aber auch nach einem Krankenhausnachthemd fragen.
- Strickjacke zum Wärmen nach der Entbindung.
- Eine Duftlampe mit Ihrem Lieblingsduft.
- Etwas zu Essen - auch für den werdenden Vater wichtig.
- Fürs Wochenbett: Bademantel und zwei weite, bequeme Hosen - praktisch für die Tage nach der Geburt.
- Ein bis zwei bequeme Nachthemden, Schlafanzugjacken oder weite T-Shirts, die sich vorn zum Stillen öffnen lassen. Es gehen natürlich auch normale, die dann zum Stillen hochgeschoben werden.
- Außerdem: Still-BHs (eine Nummer größer als im sechsten Monat) und Stilleinlagen. Genügend - etwa acht - kochfeste Baumwollunterhosen (in manchen Kliniken gibt es praktische Wegwerf-Slips aus Papier).
- Ein Paket extraweiches Toilettenpapier.
- Ein paar Sachen für die Heimfahrt, am besten etwas, das im fünften, sechsten Monat gepasst hat.
- Make Up und Lippenpflege, für die ersten Fotos mit dem Baby.
- Ein Fotoapparat.

### Das brauchen Sie fürs Baby

- Je ein oder zwei Bodys, Hosen und Jäckchen in Größe 62 oder ein Strampler Größe 56
- Windeln für Neugeborene bekommen Sie in der Klinik, aber nehmen Sie besser zwei, drei Stück mit.
- Stoffwindeln, die auch als Spucktücher dienen.
- Jacke, Mützchen, Socken und eine Babydecke für den Heimweg.
- Falls Sie mit dem Auto nach Hause fahren, benötigen Sie eine Baby-Sicherheitsschale. Ansonsten einen Kinderwagen oder ein Tragetuch.

### Diese Papiere nicht vergessen

- Mutterpass.
- Personalausweis/Pass.
- Heiratsurkunde, bei unverheirateten Müttern eine Geburtsurkunde.
- Familienstammbuch.
- Krankenkassen-Versicherungskarte.