

Klinik- und Geburtstasche

Alle Frauen haben sie zu viel und für Männer sind sie ein einziges Mysterium: die Taschen! Jedoch scheint das Packen für die Klinik- und Geburtstasche für die meisten Frauen doch eine große Herausforderung zu sein. Deshalb gibt es hier einen kleinen Ratgeber mit den wichtigsten Dingen die du mit in den Kreißaal bzw. ins Krankenhaus nehmen solltest.

Die durchschnittliche Dauer des Aufenthalts (physiologischer Verlauf) variiert abhängig von dem Geburtstart. Bei einer vaginalen Geburt wirst du inklusive dem Geburtstag etwa 4 Tage im Krankenhaus bleiben, bei einem Kaiserschnitt 5 Tage. Am besten ist es, wenn du den Tascheninhalt nach Zweck teilst. Für das Wochenbett brauchst du daher eine größere Tasche, für den Kreißaal nur eine kleine Tasche (ein Rucksack oder Stoffsackerl reicht!)

Bitte vergiss auch nicht in Zeiten von Corona auf die erforderlichen Masken und die schriftliche Bescheinigung der Covid Abstriche.



© stock.adobe.com | Trendsetter Images

Kreissaaltasche

- Warme Socken im Winter, im Sommer ein bequemes, längeres, ärmelloses T-Shirt (ist auch im Winter beliebt)
- Traubenzuckerwürfel und Müsliriegel
- Lieblingsgetränk (nicht unbedingt Cola oder ein Energy Getränk)
- Lippenpflege
- Haargummi für die Badewanne
- Lieblingsmusik als CD oder auf dem Handy

- Verpflegung für den Mann (Tipp: bequeme Kleidung)
- Kamera oder Handy für die ersten Bilder
- Dunkelrotes Badetuch für die Ankunft des neuen Erdenbürgers (da es die Gebärmutterfarbe ist und dadurch dem Neugeborenen vertraut ist)
- Zeitvertreib (Zeitungen, Buch, Kartenspiel...) falls du einen vorzeitigen Blasensprung hast oder eine Einleitung notwendig wird

Wochenbetttasche

Ganz wichtig: Dokumente, Ausweise und Sonstiges

- Mutter-Kind-Pass (wird bei der Aufnahme im Kreißaal abgegeben und bekommt ihr wieder bei der Entlassung)
- Erforderliche Unterlagen je Geburtsklinik
- Allergie Ausweis im Falle einer Allergie
- e-Card & Versicherungs-

karte bei Zusatzversicherung

- Handy- und Ladekabel
- Notizbuch/Erinnerungsbuch für die ersten Eindrücke mit deinem Baby
- Stifte

Für dich:

Ich empfehle so wenig wie möglich an Nachthemden einzupacken, da das weniger Wäsche für zu Hause bedeutet. Nachthemden, Einmalhöschen und Vorlagen werden vom Krankenhaus zur Verfügung gestellt. Tagsüber kannst du aber gerne eine Jogginghose und ein bequemes T-Shirt tragen.

Zusätzlich:

- 1-2 Still-BH's
- Wolle-Seide Stilleinlagen 2 Paar
- Toilette- und Pflegeartikel (nicht zu sehr parfümiert, aber auch so, dass "frau" sich gut riechen kann)
- 1-2 rollen weiches Toilettenpapier
- Bequeme Kleidung für die Heimfahrt – wenn die Kleidung vom Tag der Aufnahme noch "sauber" ist, fahren die meisten Wöchnerinnen damit nach Hause; zur Sicherheit aber würde ich Entlassungskleidung einpacken

Tasche für dein/euer Baby

Nicht nur du, sondern auch dein Baby wird die ersten Tage mit Kleidung und Windeln vom Krankenhaus versorgt. Daher muss nur die Kleidung für die Heimreise eingepackt werden, welche abhängig von der Jahreszeit ist.

Für die Heimreise nicht auf eine Babyschale vergessen und am besten in den letzten Wochen vor der Geburt schon eine Testreise damit machen. Dadurch könnt ihr euch mit dem Handling der Babyschale vertraut machen. Außerdem wäre so ein Ausflug auch gut, um das Krankenhaus, inklusive Zufahrt und Parkmöglichkeiten, kennen zu lernen.

Wenn ihr das Baby mit nach Hause nehmt, vergesst nicht den Airbag auszuschalten, sollte das Baby im Beifahrersitz transportiert werden. Im Sommer sei Vorsicht geboten mit Klimaanlage – nicht auf eine dünne Haube und eine Baumwolldecke vergessen. Die Temperatur sollte nicht geringer als 24 Grad betragen. Auch im Winter muss auf die Temperatur acht gegeben werden. Nicht überhitzen und eventuell den Fellsack öffnen und eine dünne Haube im Auto aufsetzen.



unsplash.com | damir-spanic

Startklar

Jetzt sollte nichts mehr schief gehen oder vergessen werden. Meistens wird gerade für das Wochenbett zu viel eingepackt aber glaubt mir, in den ersten Tagen werdet ihr sowieso erstmal eure Augen nicht von dem Baby lassen können bzw. viel damit zu tun haben, es kennen zu lernen.