

# Hebamme

Dana Koleritsch



## KLINIKTASCHE

### Dokumente

- Mutter-Kind-Pass
- E-Card
- Bei ambulanter Geburt oder vorzeitiger Entlassung Hebammenbestätigung zur Nachbetreuung
- Evtl. Wünsche und Vorstellungen für die Geburt

### Für den Kreissaal (eigene kleine Tasche)

- warme Socken (kalte Füße sind wehenhemmend)
- bequeme Kleidung (evtl. Bikinioberteil oder bequemer BH bei Bedarf für die Badewanne)
- Haargummi
- Hausschuhe (am besten Badesandalen oder Ähnliches - abwischbar)
- Lippenpflege (intensives Atmen kann die Lippen trocken werden lassen)
- Trinkflasche
- Snacks (Müsliriegel, Banane, Traubenzucker, Studentenfutter, Fruchtsaft, ...)
- rotes Badetuch fürs Baby
- Lieblingsmusik (Musikbox je nach Ausstattung in der Klinik, Kopfhörer, ...)
- Kolostrum falls vorhanden
- Falls du Haustiere hast: Wickel dein Baby nach der Geburt in eine Stoffwindel oder ein Handtuch ein, das deine Begleitperson im Anschluss mit nach Hause nehmen kann. So kann sich dein Haustier schon einmal an den Geruch des neuen Familienmitglieds gewöhnen.

### Für die Station

- bequeme Kleidung (inklusive stillfreundliche Oberteile)
- Still-BH (2-3 Stück - ca. ein bis zwei Nummern größer als üblich)
- Persönliche Pflegeprodukte
- Dauermedikation falls vorhanden

### Für den Weg nach Hause

- Kleidung für dein Baby (je nach Jahreszeit, Faustregel: dein Baby sollte immer eine Schicht mehr anhaben als du selbst. Auch im Sommer sollte dein Neugeborenes einen dünne Haube tragen)
- Babydecke
- Babyschale fürs Auto (bitte vorher erkundigen wie man sie im Auto richtig fixiert)

### P.s.

Die meisten Kliniken stellen dir für deinen Aufenthalt alles was du für dein Baby und das Wochenbett in den ersten Tagen brauchst zur Verfügung (Babykleidung, Windeln, Stoffwindeln, Binden, Netzhosen, Stilleinlagen, Brustwarzensalbe, etc.).