

Die Kliniktasche 1/2

Und plötzlich ist es soweit! Wenn sich die Geburt ankündigt, kann es schnell hektisch werden. Deswegen sollte die Kliniktasche etwa vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin gepackt sein, damit sie am Tag X nur noch griffbereit ist. Diese Sachen können eingepackt werden:

- Bequeme Kleidung und ein bis zwei längere T-Shirts zum Wechseln
- Haus- oder Badeschuhe und warme Socken
- Bademantel bzw. Strick- oder Sweatjacke
- Bei einer Wassergeburt: 2 große Badetücher
- Still-BH (zwei Körbchengrößen größer als bisher)
- Stilleinlagen
- Mehrere kochfeste Baumwollslips oder Wegwerfslips.
Unser Tipp: Kühlende Einlagen können nach der Geburt für angenehme Linderung sorgen.
- Besonders saugfähige Binden (keine Tampons!)
- Körperpflegeartikel
- Tipp: weiches Toilettenpapier (das raue Papier aus dem Krankenhaus kann nach der Geburt sehr unangenehm sein)
- Weite Kleidung für den Heimweg (etwas, das ungefähr im 6. Monat gepasst hat)
- Eine Trinkflasche mit Strohhalbm. Sehr praktisch, wenn du während der Geburt etwas trinken möchtest und den Kopf nicht so gut neigen kannst.
- Snacks zur Stärkung während der Geburt (z.B. Müsliriegel oder Traubenzucker)

Die Kliniktasche 2/2

- ❖ Lippenpflege (Atmung und trockene Luft im Kreißsaal können die Lippen sehr schnell rissig und spröde werden lassen)
- ❖ Wärmflasche
- ❖ Weitere persönliche Dinge, auf die du nicht verzichten möchtest
- ❖ Nicht zu vergessen: Kleingeld, z.B. für den Getränke- oder Parkautomaten
- ❖ Dokumente: Personalausweis; Mutterpass; Versichertenkarte der Krankenkasse; Familienstammbuch oder Heiratsurkunde bzw. Geburtsurkunde, wenn du ledig bist.
- ❖ Wenn ihr mit dem Auto nach Hause fahrt: Babyschale mit der nötigen Ausstattung für Neugeborene. Wenn ihr den Heimweg zu Fuß antretet: Kinderwagen oder Tragetuch.

Dass es deinem Baby mal nicht so gut geht, kann in den ersten Wochen und Monaten hin und wieder mal vorkommen. Vor allem Blähungen sind keine Seltenheit. Sanfte Mittel, wie zum Beispiel **Velgastin® Blähungen Suspension**, können hier für sanfte Linderung sorgen, sodass es deinem Baby schnell wieder besser geht. Um auch für andere Wehwehchen bestens vorbereitet zu sein, findest du in dieser Checkliste zum Thema Baby-Hausapotheke alles, was du brauchst.