

# Das Geburtskofferchen

**Um Stress zu vermeiden, bereiten Sie Ihren Aufenthalt in der Geburtsklinik am besten rechtzeitig vor und packen alles Wichtige schon mal ein.**

Text: Samuel Fert

## Für die zukünftige Mama:

- Spray mit Gesichtswasser für die Geburt
- Weite Nachthemden mit Öffnung vorne, praktisch fürs Stillen (und bei denen sie keine Angst haben, Flecken zu machen)
- Morgenmantel oder Bademantel
- Bequeme Kleidung wenn Freundinnen und Bekannte das Baby bewundern kommen
- Socken und Hausschuhe
- Still-BHs
- Ein kleiner aufblasbarer Ball im Falle eines Dammschnitts oder von Hämorrhoiden
- Handtücher
- Toilettentasche (mit Duschgel, Körpermilch, Feuchtigkeitscreme, Haarbürste, Fön, Zahnbürste, Zahnpasta, alkoholfreies Deo, Feuchtigkeitspomade für die Lippen, Produkt gegen schwere Beine, Feuchttüchlein fürs Gesicht, Pflegeprodukt gegen Schwangerschaftsstreifen, normales Shampoo (oder evtl. Trockenshampoo, falls Sie nicht duschen können)
- Schminksachen (Concealer und Puderrouge, um trotz der durchwachten Nächte für etwas Farbe zu sorgen)

- Nötige Dokumente (Mutterpass, Familienbüchlein, Personalausweis, Versichertenkarte sowie Patientendossier mit den Blutanalysen und den Ultraschallbildern)
- MP3-Player mit entspannender Musik, wichtig vor allem im Mehrbettzimmer
- Leichte Lektüre, Magazine oder Bücher
- Fotos Ihrer Kinder, sofern sie schon welche haben, so fühlen sie sich nicht ausgeschlossen

## Für den zukünftigen Papa:

- Fotoapparat oder Kamera (Ladegerät nicht vergessen)
- Liste mit Telefonnummern Ihrer Angehörigen, um die Geburt mitzuteilen
- Ersatzkleidung
- Magazine, ein Buch, etwas zum Knabbern, wenn das Warten lang wird

## Für das Baby:

- Bodys
- Hemdchen und warme Weste
- Pyjama
- Kleider für nach draussen (Jacke oder Strampler)
- Baumwollmütze
- Wollsockchen

- Strampelsack oder Decke
- Ein Paar Baumwollfäustlinge
- Lätzchen
- Badetuch oder Badeumhang
- Spucktücher
- PH-neutrale und hypoallergene Körpercreme
- Geburtswindeln 2/5 kg
- Babyflasche mit 90 ml Inhalt und Mundstück für Säuglinge
- Ein kleines Kuscheltier
- Ein Geburtsbuch, um die ersten Regungen festzuhalten



## Was Papa während dem Klinikaufenthalt besorgen soll:

- frische Saisonfrüchte oder etwas Süßes
- Vasen für die Blumen
- ein Massageöl im Fall von Schmerzen im Rücken oder in den Beinen, um Sie nach all der Anstrengung etwas zu verwöhnen
- Die Geburtsanzeigen; so können Sie sich zwischen zwei Besuchen damit befassen
- Kleider für die Heimreise (aus dem 4. Schwangerschaftsmonat, diese Grösse passt in der Regel unmittelbar nach der Geburt)
- einen Autositz, wenn man mit dem Baby unterwegs ist

