

2. KLINIKTASCHE

Am besten gegen Ende der 37.SSW die Tasche vorbereiten, das Kind „darf“ ab 3 Wochen vor dem Termin kommen.

- Mutter-Kind-Pass +Blutgruppen-Ausweis, evtl. Allergie-Ausweis
- Zuweisung bzw. Anmeldeformulare der Klinik
- Hausschuhe
- warme Socken
- Bademantel
- Nachthemd, 2-3 große T-Shirts (falls kein Klinikhemd erwünscht ist)
- Haargummi bei langen Haaren
- Waschzeug
- Fettstift für die Lippen
- Evtl. bereits in der Schwangerschaft verwendete Massageöle zur Dammassage und/oder Rückenmassage, ätherische Öle für Duftlampe
- evtl. Thermosflasche mit Eisenkrauttee – unterstützt die Wehentätigkeit oder wenn es draußen heiß ist. Eiswürfel aus z.B. Orangensaft in der Thermosflasche
- Traubenzucker, Sanddornsaft mit Honig von Weleda, wer mag auch Energiedrinks – führen rasch Energie zu
- bequeme Kleidung für den werdenden Vater / die Begleitperson; eine kleine Jause zum Durchhalten (Kekse, Brote, Saft)
- die „Lieblingsmusik“ (CD oder welcher Tonträger auch immer...)
- ein weiches Badetuch (rot oder violett – auf jeden Fall dunkle Farbe), um das Baby gleich nach der Geburt damit einzuwickeln
- Dokumente für das Standesamt vorbereiten, die werden dann in den ersten vier Wochen nach der Geburt für die Geburtsurkunde gebraucht.
Info dazu: www.help.gv.at