

## Kliniktasche und Vorbereitungen für zu Hause

Bitte beachten Sie die zusätzlichen Hinweise aus dem Buch! Die Ausführungen sind hier aus Gründen der Übersichtlichkeit teilweise gekürzt. Am besten **sechs Wochen vor dem zu erwartenden Geburtsereignis**. Lieber eine Reisetasche als einen sperrigen Koffer.

### Für die Geburt:

- Ein bequemes kurzes Lieblingsnachthemd, Herrenhemd oder T-Shirt in Übergröße
- Gut eingetragene Pantoffeln bzw. Schlappen
- Warme Socken
- Bequeme Kleidung für Ihren Partner oder Ihre Begleitperson (T-Shirt, Jogginghose, Pantoffeln)
- Eine Spange oder ein Band, um langes Haar zusammenzubinden
- Ein Glas Salz gemischt mit Lavendelöl für die Badewanne. Bewährt haben sich aber auch die Aromamischungen ›Entspannungsbad‹, ›Entbindungsbad‹, ›Lavendel-Zitrone-Bad‹ und ›Verwöhnbad‹
- Ihr Lieblingsöl für die Duftlampe. Am passendsten ist der ›Entbindungsduft‹
- Das ›Geburtsöl‹ zur Wehenmassage, sowie ›Dammassageöl‹ für die Geburt
- ›Rosenhydrolat‹ zum Erfrischen, da Rosenduft bestens zum Geburtsgeschehen passt
- Vielleicht erfrischende Lutschbonbons, um die Mundschleimhaut anzufeuchten
- Ihre Lieblings- bzw. Entspannungsmusik
- Das Ladekabel für Ihr Handy
- Eine kleine Brotzeit für den Vater
- Ihr Familienstammbuch, die Heirats- oder Geburtsurkunde
- Eventuell eine Kostenübernahmeerklärung Ihrer Krankenkasse
- Den Einweisungsschein Ihrer Frauenärztin
- Ihren Mutterpass!** Kleben Sie ein Notizblatt auf Ihre Tasche mit dem Vermerk »Mutterpass« ...

### Für das Wochenbett:

- vorne zu knöpfende Nachthemden oder gleich bequeme Stillnachthemden oder -shirts
- Ausreichend Nachtwäsche, die nicht zu warm sein sollte, oder Still-T-Shirts...
- Einige große, warme, kochfeste Baumwollschlüpfer
- Sicherheitshalber eine Packung Vlies- oder Flockenwindeln oder Nachtbinden
- Ein leichtes Bettjäckchen oder eine Joggingjacke oder kuschlige leichte Wolldecke
- Leggings/Jogginghose, als Mehrgebärende einen Wollschal oder Hüftwärmer aus Wolle
- Einige Handtücher und Waschlappen, vor allem ein Duschhandtuch
- Ihr übliches Waschzeug (Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Haarshampoo), die Aromamischung *Wochenbettbauchmassageöl*\* und Kosmetika
- Einen Haarföhn, denn frisch gewaschene Haare tragen maßgeblich zum Wohlbefinden bei.
- Mindestens zwei Stillbüstenhalter, die zwei Nummern größer sein sollten
- Stilleinlagen aus Wolle oder Wildseide
- ›Stillöl‹ und ›Stilltee‹
- ›Sitzbad‹ auf Meersalz-Basis
- Schreibblock oder Tagebuch

**Bitte beachten Sie die vollständigen Erklärungen und Erläuterungen zu den einzelnen Punkten im Buch!**  
**Auszug aus: Ingeborg Stadelmann: Die Hebammen-Sprechstunde © Stadelmann Verlag 2018**

*Ich freue mich über Ihre Bewertung und Weiterempfehlung, Ihre* 

*\*:Diese Aromamischungen gehören in vielen Kliniken mittlerweile zur Ausstattung – erkundigen Sie sich also, ob die Mischungen bereits vorhanden sind oder ob Sie diese selbst mitbringen sollen.*