

## Packliste für die Geburt



Was brauchen Sie für die Geburt und den Wochenbett-Aufenthalt?

Damit Sie alles Notwendige dabei haben, haben wir eine Packliste für Sie zusammengestellt.

### Was gehört nach oben in die Tasche; was wird im Gebärsaal gebraucht

- Warme Socken, bequeme/stillfreundliche/längere Kleidung
- Badekleider/Bustier (Sollten Sie eine Wassergeburt planen – Sie steigen in die Wanne, wie Sie sich wohlfühlen).
- Sturzsichere Badeschuhe/Finken
- Energie-Lieferanten auch für die Geburtsbegeleitung: Limos, Schokoriegel, Banane
- Unterhaltung: Zwischen den einzelnen Wehen haben Sie Zeit, sich zu erholen und zu entspannen. Nehmen Sie etwas mit, worauf Sie Ihre Lieblingsmusik abspielen können oder ein Buch. Wir können CDs abspielen und die Anlage hat einen AUX Anschluss. Alles, was guttut, ist erlaubt: spezielle Aromaöle, Massagehilfsmittel usw. (einiges ist aber auch im Haus)
- Spezielle Medikamente/Brille oder Kontaktlinsen

### Dokumente

- Unterlagen zur Anmeldung: Wir führen die standesamtliche Anmeldung und Namensgebung des Kindes durch. Dafür benötigen Sie den Familienausweis; Ausländerinnen: Ausländerausweis (Pass/ID) und Heiratsurkunde; Unverheiratete Paare: Vaterschaftsanerkennung und Erklärung über das gemeinsame Sorgerecht
- Blutgruppenausweis
- Allergiepass
- Mutterpass (falls vorhanden)
- Unterlagen für die voraussichtliche Versicherung des Neugeborenen
- Gültige Krankenversicherung/Ausweis
- Ggf. einen Geburtsplan

### Im Wochenbett

- Ggf. nach dem Kaiserschnitt: Kaiserschnittschlüpfer. Es gibt spezielle Unterwäsche, die besonders hoch geschnitten ist, damit das Bündchen der Unterhose nicht auf die Narbe drückt. Einige Unterhosen haben sogar eine kleine Tasche integriert, in der ein Kühlpad Platz hat. Das Kühlen der Narbe sollte vorher allerdings immer mit uns besprochen werden.
- Atmungsaktive Unterwäsche (Baumwolle, Wolle/Seide)
- Bequeme Kleidung, Schlafkleidung, Necessaire

---

## Für das Neugeborene

- Kleidung für den Austritt
- Tragetuch: Wir haben welche da, aber falls Sie es mit ihrer persönlichen Tragehilfe gezeigt bekommen wollen.
- MaxiCosi für den Transport im Auto

---

## Information

- Im Wochenbett erhalten Sie von uns Wochenbettbinden, Einwegunterhosen und weitere notwendige Toilettenartikel. Zusätzlich erhalten Sie eine Abspülflasche, die Sie nach Hause mitnehmen dürfen.
- Auch die meisten Hilfsmittel für das Stillen bzw. die Ernährung des Neugeborenen sind vorhanden: Stillhütchen, Nuckis, Schoppen und mehr. Dies müssen Sie nicht mitbringen. Still-BHs können wir hier ausmessen und für Sie bestellen, auch eine Milchpumpe kann ausgeliehen werden. Spucktücher, Feuchttücher, Windeln, alles zur Nabelpflege (auch zum Mitnehmen) bekommen Sie während des Aufenthaltes von uns.
- Generell gilt, uns ist es ein Anliegen, Sie mit einem guten und sicheren Gefühl zu entlassen. Sollte etwas fehlen, sprechen Sie uns jederzeit an. Wir helfen gerne.