



## Die Kliniktasche – Was man wirklich braucht!

Es gibt sie schon, im Internet, zur Genüge. Sehr viele Listen. Listen, die vollgestopft sind mit Dingen, die man angeblich für die Kliniktasche braucht, oder gar nicht braucht. Aber was man wirklich braucht, merkt man erst, wenn alles vorbei ist.

Hier eine Liste von Dingen, die ich gebraucht habe. Auf jeden Fall brauchst Du einige Dinge, die Du lieber selber mitbringst, da diese im Krankenhaus nicht so angenehm sind, oder gar nicht existieren:

### 1. Super Wichtig

Mutterpass und Versichertenkarte, ggf. Einweisung (vorab anmelden nicht vergessen!) und den Geburtsplan, solltet Ihr einen haben.

### 2. Ein eigenes Handtuch/Waschlappen

Ohja unbedingt ; -)

### **3. Bequeme Hausschuhe**

... in die Du alleine reinschlüpfen kannst. Du wirst im Krankenhaus kein Wettrennen machen; die Schuhe müssen nicht geschlossen sein. Du wirst Dich nicht bücken können und Du wirst so lahm wie eine Schnecke über den Flur kriechen. Aber gut ist, auch mal etwas alleine erledigen zu können. Z..b. nach einem Kaiserschnitt wirst du viel Unterstützung brauchen, da bist Du froh, wenn Du Dir die Schuhe alleine anziehen kannst.

### **4. Ein eigenes Nachthemd**

Ab dem 2. oder 3. Tag darf man -in der Regel- eigene Kleidung tragen. Da will man auch was Eigenes tragen. Ich war froh um meine Nachthemden. Hosen... total unpraktisch! Und bedenke, es kommt ständig jemand anderer zu Dir; die Hebammen, die Schwestern, der Oberarzt, Der OP-Arzt, der Bewegungstherapeut. Und Dein persönlicher Besuch.

Und Du wirst auch Mal auf dem Flur herumlaufen wollen, bzw. wirst du mit deinem Baby zu den U-Untersuchungen etc. gehen. Wer sowas mag, kann auch noch seinen Bademantel mitnehmen. Ich habe eine kleine Jacke bevorzugt, die nicht so nach Krankenhaus aussieht.

### **5. Socken**

Zum schlafen. Vor allem wenn Du leicht frierst. Ist ja nicht gerade das schöne, gemütliche Wellness-Hotel in den Bergen.

### **6. Still-BH / Stilleinlagen / Wechsel-Oberteile**

Also die Still-BH's musst Du auf jeden Fall mit in die Klinik nehmen; inkl. der Stilleinlagen. Auch einige Wechsel-Oberteile. Also entweder Shirts oder Nachthemden. Am Anfang ist man noch nicht so geübt und man wird auch mal von seinem Liebling angespuckt nach dem Trinken. Also die 3 Dinge brauchst Du in Kombi; ohne eins davon bist aufgeschmissen.

## 7. Handyladekabel vs. Powerbank

Handykabel, eh klar. Wichtig. ABER: das Kabel ist zu 98% zu kurz. Nimm Dir eine Powerbank mit. Du willst -und kannst auch nicht- ständig herumturnen, um an Dein Handy hinten oben links zu kommen, denn da ist die Steckdose.

## 8. Ein Buch oder eine Weiber-Zeitschrift

Das reicht. Lass das große Entertainment Zuhause. Du wirst es nicht brauchen. Entweder Du kümmerst Dich um Dein Baby, oder Du schläfst. Oder Du schreibst eine Nachricht nach der anderen. Oder Du willst schlafen ; -)

## 9. Die kleinen Dinge . . .

. . . die Du brauchst, um Dich gut zu fühlen. Ohne aufstehen zu müssen. Und... es muss auf/in den Nachttisch passen. Zuviel Platz ist da nicht. Labello, Handcreme, Gesichtscreme.

Einen Kugelschreiber, Feuchttücher. Kaugummi. Schocki. Handspiegel, Haarbürste, ggf. Haarklammern, Abdeckstift. Ohrstöpsel. Kleingeld. Und ein kleines Deo. Immer wenn die Sachen nicht da sind, braucht man sie am meisten.

So . . . diese Sachen waren für mich Gold wert, dabei zu haben.

Ich hoffe die Liste ist auch für Dich hilfreich. Ich wünsche Dir noch eine schöne Schwangerschaft.

Viel Spass beim Tasche packen : -)

Viele Grüße,

Eure Mamawelt