

Checkliste

KLINIKTASCHE

Kliniktasche packen ohne Druck und Stress. Was wirklich rein muss inkl. easy Packliste, Einkaufsempfehlungen und exklusivem Rabattcode.

www.motherside.de

HOW TO KLINIKTASCHE

- Vorwort der Gründerinnen -

Hej Mama,

Tataaaaa! Hier ist sie.

Deine Checkliste für die Kliniktasche Motherside Studio Edition 2.0. So viele unter euch haben sich dazu schon mehrfach Tipps und Impulse gewünscht. Deshalb haben wir jetzt endlich unsere persönlichen Empfehlungen für euch niedergeschrieben. Unsere Hebammen haben ihre jahrelange Erfahrung in der Geburtshilfe mit einfließen lassen und wir haben euer wertvolles Community- Feedback integriert. Entstanden ist ein kleiner Guide, der dich beim Packen deiner Kliniktasche unterstützen wird. Denn spätestens wenn dir deine Schwangerschafts App sagt, dass du deine Kliniktasche packen sollst, zerbrechen sich viele Frauen den Kopf darüber, was sie alles brauchen und enden oft mit einem gar nicht so kleinen Koffer vor der Tür.



Es gibt unzählige Listen und Tipps und das Packen der Kliniktasche gestaltet sich am Ende oft unübersichtlicher und komplizierter, als es sein sollte. Was du tatsächlich brauchst oder gerne dabei hättest, ist einerseits davon abhängig wie gut ausgestattet der Kreißaal deiner Wunschklinik ist und andererseits, was deine individuellen Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse sind. Wir sprechen mit diesem Guide primär Frauen an, die zur Geburt geplant in die Klinik gehen möchten.

Aber auch wenn du eine Hausgeburt planst, kann es zu einer Verlegung kommen. Deshalb empfehlen wir dir auch für diesen Fall eine Kliniktasche zu packen. Um herauszufinden, was du mitnehmen solltest oder darfst, empfiehlt sich die Besichtigung der Wunschklinik. Auch beim Vorgespräch kannst du nochmal darauf eingehen und herausfinden, was Gebärende selbst mitbringen sollten. Dann schleppest du nichts unnötigerweise mit und kannst dich gezielt darauf vorbereiten, welche Dinge dich bei der Geburt unterstützen werden.

Wir empfehlen dir, die Kliniktasche um die 34. Schwangerschaftswoche (bei Mehrlingen schon um die 30. SSW) zu packen und dann griffbereit zu haben. So bist du auch vorbereitet, wenn sich dein Baby entscheidet früher kommen zu wollen. Dinge des alltäglichen Gebrauchs können dann, wenns losgeht, noch mit dazu gepackt werden. Um nichts so vergessen, kannst du dir ganz hinten im Guide Notizen machen. Diese Liste bezieht sich ausschließlich auf materielle Dinge und Gegenstände. Viel wichtiger als das sind aber die Dinge, die dir am Ende unter der Geburt wirklich helfen: "Shirt der Schamlosigkeit, Weste der Wertefreiheit, ein Buch voller Bauchgefühl und die Leggings zum Loslassen" (Impulse aus dem Buch Nachwehen, gibts bei uns im Shop).

Einen exklusiven Rabattcode für deinen nächsten Einkauf findest du am Ende der Einkaufsliste, ganz hinten im GUIDE.

Wir wünschen dir nur das Beste für die Zielgeraden deiner Schwangerschaft, eine wundervolle Geburt und eine entspannte und sorglose Kennenlernzeit.

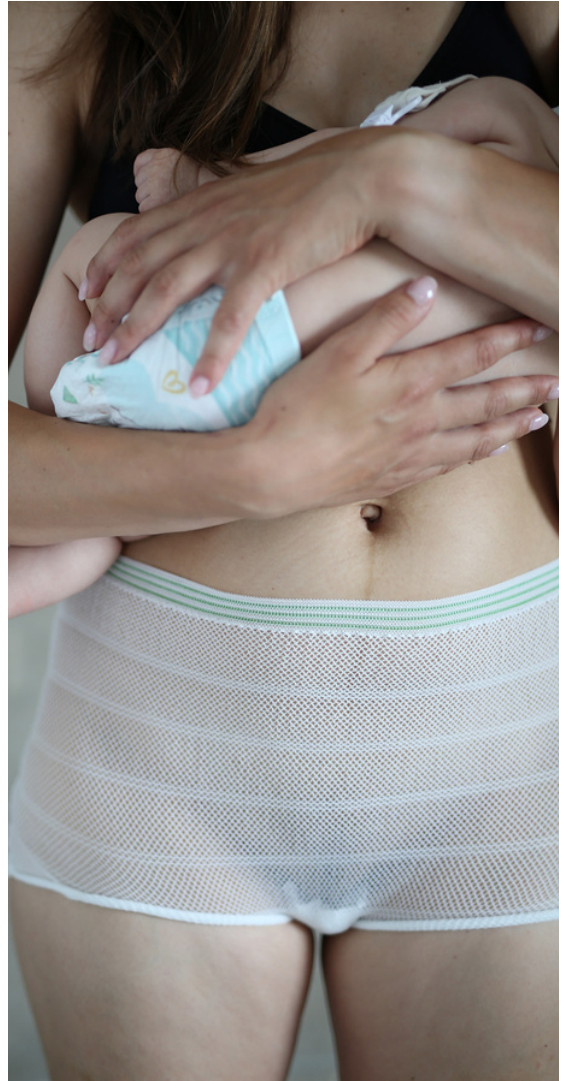
Von Mamas und Hebammen für Mamas.
Dein Team von Motherside Studio

CHECKLISTE FÜR DIE KLINIKTASCHE

Das Allerwichtigste

DAS ALLERWICHTIGSTE

- Mutterpass
- Versicherungskarte - kläre vorher mit deiner Krankenkasse ab, welche Leistungen dir zustehen. Hast du eine Zusatzversicherung für Einzelzimmer und Chefarztbehandlung?
- Personalausweis oder Reisepass
- Einweisungsschein des Frauenarztes (falls vorhanden)
- Allergiepass (falls nötig)
- Vaterschaftsanerkennung, wenn ihr nicht verheiratet seid und diese schon vor der Geburt beantragt habt. Falls die Klinik die Anmeldung beim Standesamt übernimmt: Familienstammbuch/ Heiratsurkunde (wenn Du mit dem Papa des Kindes verheiratet bist) bzw. Geburtsurkunde oder Vaterschaftsanerkennung.



Alles andere bekommst du im Zweifel im Krankenhaus. Dass du dich wohlfühlst ist wichtig und nicht zu unterschätzen für eine entspannte Geburt und einen smoothen Start mit Baby. Deshalb gibt es ein paar Dinge, auf die wir hätten nicht verzichten wollen (oder die wir beim zweiten, dritten, vierten Mal eingepackt und für gut befunden haben. Falls dir die Checkliste etwas lang erscheint, passe sie einfach deinen Bedürfnissen an.

Bitte packe DEINE Tasche ganz nach Bedarf und individuellen Vorlieben. Folgende Punkte sollen dich lediglich inspirieren. Falls du aber auf der sicheren Seite sein möchtest, packe lieber etwas mehr ein. Dann kannst du dich nämlich während der Geburt, aber auch danach voll und ganz auf das konzentrieren was das Wichtigste ist: dein Baby, dein Heilen und das Ankommen als Mama.

CHECKLISTE FÜR DIE KLINIKTASCHE

Im Kreißaal

Packe dir für die Geburt Dinge ein, die es dir ermöglichen im am Geburtsort eine gemütliche, vertraute Atmosphäre zu schaffen. Wohlbefinden, Entspannung und Vertrauen sind essentiell für einen guten Geburtsfortschritt. Einfacher Startpunkt fürs Packen der Kliniktasche: Visualisiere deine Geburt und beobachte, wie du dir deine Geburtsumgebung vorstellst. Packe ganz nach Gefühl und füge dann die Essentials hinzu. Für dich und deinen Partner brauchst du im Kreißaal lediglich gemütliche Klamotten, deine Wohlfühlprodukte sowie kleine Snacks. Fürs Baby erstmal nichts, du bekommst im Zweifel auch alles in der Klinik oder im Geburtshaus. Was würden wir also einpacken?

ESSENTIALS

- Bequeme Kleidung, nimm mit worin du dich wohl fühlst.
- Wechselhose/Wechselshirt
- Still BH, Sport oder Bikinitop
- Abwaschbare Badeschlappen/Hausschuhe
- Dicke Socken für warme Füße
- Lippenpflege gegen trockene Lippen
- Massageöl
- Haargummis
- Thermalwasserspray, Rosenwasser oder feuchte Pflgetücher zur Erfrischung von Gesicht und Körper
- Für Kontaktlinsen: Aufbewahrungsbox etc.
- Snacks für die Geburt oder danach. z.b. Energyballs, Traubenzucker und salzige Nüsse. Getränke wie Kokoswasser oder Apfelschorle sorgen für Erfrischung und liefern schnelle Energie
- Sporttrinkflasche oder Strohhalm
- Geburts TENS oder Reflexzonenkamm zur natürlichen Schmerzlinderung

Ladekabel fürs Handy und die Kamera

Kopfhörer

Playlists, Hypnosens etc im Download

Fürs Hygge-Gefühl: Diffuser, Aromaöle oder Raumspray, wenn du gerne mit Düften arbeitest, elektrische Teelichter, Nachtlicht, Lautsprecher

OPTIONAL

Wärmeflasche oder Wärmekissen

Aufbewahrungs- oder Transportbehälter für die Weiterverarbeitung von Plazenta oder Nabelschnurblut

Kolostrumsammler: Falls du nicht stillen kannst oder möchtest, dein Baby aber trotzdem Kolostrum bekommen darf

Bequeme Wechselklamotten für die Begleitperson, je nachdem wo man sie herholt

WAS ÜBERFLÜSSIG IST

Dinge zum Zeitvertreib: Zeitschriften, Bücher etc., Make-Up, "Schöne" Klamotten, die schlecht waschbar sind. Dinge fürs Baby, außer vielleicht ein eigenes Geburtshandtuch brauchst du erstmal nix

CHECKLISTE FÜR DIE KLINIKTASCHE

Auf der Station

Es ist sehr individuell, wie lange Frauen/Familien nach der Geburt in der Klinik bleiben. Machen gehen spontan am gleichen Tag, andere bleiben ungeplant länger als vorher gedacht! Stelle dich also beim Packen auf 2-3 Nächte auf Station ein (auch wenn du eine ambulante Geburt planst), der Rest kann bei Bedarf von deinem Partner geholt oder vorbeigebracht werden. Packe genug praktische, multifunktionale Kleidung ein. Aus der Erfahrung wissen wir: Rein in frische Klamotten und du fühlst dich wie Neu. Weniger ist hier aber auch mehr: Packe gerne eine zweite Tasche, die du zuhause platzierst und die dir nur vorbeigebracht werden muss, falls du ungeplant länger in der Klinik bleiben musst. Was packen wir also für die Wochenbettstation ein?

ESSENTIALS

TEXTIL

Bequeme Kleidung, nimm mit worin du dich wohl fühlst. Wir empfehlen stillfreundliche Oberteile (z.B. weite Hemden oder Shirts zum Knöpfen), StillBH's in der richtigen Größe, warme Socken, weite Baumwollunterhosen mit hohem Bund, Schlafanzughose, Jogginghose/Leggins (verzichte auf Jeans ;)). Wir haben mit 2 Hosen & 4 Oberteilen für 2 Tage gerechnet und sind damit gut hingekommen.

Morgenmantel fanden wir sehr praktisch, eigentlich haben wir 24/7 nur den getragen

abwaschbare Badeschlappen/Hausschuhe

PFLEGE & HYGIENE

Kulturbeutel inkl. Zahnbürste, milde Seife für die erste Duschen, Trockenshampoo, Gesichtscreme, parfümfreies Öl für Körperpflege, Lippenpflege gegen trockene Krankenhausluft

Intimdusche

Haargummis

Recoveryspray für den Intimbereich (Rose-Teebaum-Hydrolat oder Recovery Spray aus unserem Shop), hilft bei Geburtsverletzungen und Kaiserschnittnarbe

Thermalwasserspray, Rosenwasser und/oder feuchte Pflegetücher zur Erfrischung von Gesicht und Körper

Rückbildungsgurt (unterstützt die Rückbildung und die Heilung deiner Kaiserschnittnarbe)

ZUM STILLEN

Mehwegstilleinlagen z.B. aus Wolle (Einwegstilleinlagen gibts in der Regel vor Ort)

Lanolinsalbe zur Brustwarzenpflege

Silberhütchen

falls nötig Brustwarzenformer

NOTIZEN

CHECKLISTE FÜR DIE KLINIKTASCHE

Auf der Station

ESSENTIALS

FÜRS DRUMHERUM

- Ladekabel fürs Handy oder die Kamera
- Nachtlicht zum gemütlichen Stillen in der Nacht, Lichterkette oder Salzlampe geht auch

FÜRS BABY

- Klamotten fürs Baby.
In der Klinik gibts in der Regel Babyklamotten, allerdings sind die eigenen oft hochwertiger und fürs Baby angenehmer zu tragen. Wir empfehlen Langarmbody in Wolle/Seide Mix, warme Hose, Schlüttli, warmes Mützchen und warme Socken plus Wechselset.
- Spucktücher
- Pucktuch z.B. Geburtstuch aus Musselin
- Mandelöl und Wunschschutzcreme
Decke zum Kuschneln, Zudecken & Pucken sowie für den Transport nach Hause
- Bei Bedarf: Autositz für den Nachhauseweg

WAS ÜBERFLÜSSIG IST

zu viele Dinge zum Zeitvertreib: Zeitschriften, Bücher etc., zu viel Make-Up, "Schöne" Klamotten, die schlecht waschbar sind, Milchpumpen, Aromaöle, Kerzen



WENN DIE GEBURT LOS GEHT

Was ich noch einpacken muss:

EINKAUFLISTE

Das alles und viel mehr findest du bei uns im Shop

Wochenfluss & Geburtsverletzungen

- [Wochenbetteinlagen in Bio Baumwolle](#)
- [Intimdusche](#)
- [Netzhöschen & Netzhöschen Deluxe](#)
- [Slips aus Bio Baumwolle oder Recovery Slip](#)
- [Recovery Spray "Rose-Teebaum"](#)
- [Recovery Spray theweeks](#)
- [Sitzbad & Beinwellsalbe](#)
- [Wochenbettbauchmassageöl](#)
- [Rückbildungsgurt](#)



STILLEN

- [Still BH's](#)
- [Stilleinlagen Einweg & Mehrweg](#)
- [Lanolinsalbe](#)
- [Silberhütchen, Brustwarzenformer](#)
- [Buch Intuitives Stillen zur Vorbereitung](#)



GEBURT & WOHLFÜHLEN

- Reste [Honest Oil](#) oder [Jojobaöl](#) für Massagen
- [Aromaöl in Bio Qualität](#)
- [Geburtsöl](#)
- [Geburtsduft](#)
- [Morgenmantel](#)
- [Haargummis](#)
- [Geburtshandtuch](#)
- [Lippenpflege](#)
- [Snacks](#)
- [TENS](#) und [Reflexzonenkamm](#)

Alle Produkte aus diesem Guide findest du **zusammengefasst direkt HIER** im Shop. Mit dem Code **DEARMAMA** erhältst du **10%** auf deinen nächsten Einkauf.

IMPRESSUM

MOTHERSIDE GmbH
Elevated Maternity Care
Wolfsbrunnensteige 9
69118 Heidelberg

Email: hello@motherside.de
www.motherside.de

Eingetragen im Handelsregister
Amtsgericht Mannheim HRB747118
Sitz der Gesellschaft: Heidelberg
Geschäftsführerin: Jenny Kempf-Groetzki
Ust-IdNr: DE343385866

Die Inhalte von diesem Guide beruhen auf der Recherche und dem Austausch mit Expert:innen wie Hebammen & Gynäkolog:innen und Hunderten von Müttern. Die Texte und Inhalte wurden mit bestem Gewissen und größter Sorgfalt erstellt und geprüft und dienen der Inspiration. Die Inhalte haben nicht den Zweck eines medizinischen Ratgebers oder der Behandlung von gesundheitlichen Beschwerden und ersetzen keine fachkundige, medizinische Beratung. Haftungsansprüche gegen die Autoren, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Inhalte verursacht wurden, sind ausgeschlossen. Jede/r Leser/in ist aufgefordert, selbstverantwortlich zu entscheiden, ob und wie er/sie diese Inhalte nutzt und sollte ggf. eine fachkundige Beratung durch eine Hebamme, Gynäkolog:in oder dem begleitenden geburtshilflichen Personal heranziehen. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der empfohlenen Websites, Blogs und Büchern befindlichen Inhalte übernehmen die Autoren keine Haftung.



SUPPORTING YOU,
WHEN YOU NEED IT THE MOST!

Mutter werden und Mama sein kann sich auch sehr einsam anfühlen.

Sollte es aber nicht. Ein Kind zu bekommen, Mutter zu sein, wird dich in allen Facetten erschüttern. Und da musst du nicht alleine durch. Moms need Moms. We feel you, we hear you, we are you.

Von Mamas für Mamas.
www.motherside.de