Lena Gottwald
Hebamme

Bitte 3-4 Wochen vor dem Entbindungstermin packen!

Für den Kreißsaal

- Mutterpass und Krankassenkarte
- Hausschuhe
- Die meisten Kliniken bieten Nachthemden für die Geburt an (sicherheitshalber können Sie jedoch ein altes T-Shirt oder Nachthemd einpacken)
- Warme Socken
- Haargummi
- Kliniken sorgen eigentlich für Wasser und Tee für die Entbindende (die meisten haben keinen großen Hunger; nicht verkehrt ist Traubenzucker, Kaugummi, Kekse dabei zu haben)
- Essen und Getränkepaket für Angehörige
- Fotoapparat
- Lippenpflegestift
- CD´s zur Entspannung (Musik oder Hörbücher)

Für die Wochenbettstation

- in der Klinikzeit stellen die Kliniken meistens Stilleinlagen, Binden, Slips, Kleidung für das Baby und Pampers
- Schlafanzüge oder -hemden
- Still-BH
- Jogginganzüge
- Kulturbeutel mit Waschzeug
- Bade- bzw. Morgenmantel
- Stammbuch (bei Verheirateten) oder Geburtsurkunde (bei Nicht-Verheirtaten), Personalausweis, ggf. Vaterschaftsanerkennung (Jugendamt)
- Eine Flasche „Kräuterblutsaft“ (viele Kliniken geben den Wöchnerinnen Eisentabletten, diese führen oft zu Verstopfung, „Kräuterblutsaft“ ist in der Regel verträglicher und kann die Einnahme von Eisentabletten ersetzen)

Für den Heimweg

- Autoschale für das Baby
- Body
- Pullover
- Strampler
- Jäckchen
- Mütze
- Socken
- Schneeanzug (nur im Winter)
- ggf. Decke

Die Kleidung der Witterung entsprechend!

Hebamme Lena Gottwald • 0170.7380680
www.hebamme-lena-gottwald.de
info@hebamme-lena-gottwald.de