

Packliste für Frühchen-Mütter

Die Kliniktasche für Mütter, die auch schon vor der Geburt im Krankenhaus sein müssen, beinhaltet durchaus andere Dinge als die Kliniktasche, die zur Geburt mitgenommen wird.

Sie sollte zunächst die wichtigen Unterlagen enthalten wie:

Mutterpass, Impfausweis, Personalausweis, Krankenkassenkarte. Später auch das Stammbuch der Familie.

Eventuell eine EC-Karte, ansonsten Kleingeld für eine Telefon- oder Fernseh-Karte des Krankenhauses, Kaffee und Dinge, die man doch vergessen hat.

Handy, langes Ladekabel, Kopfhörer, Fotoapparat, Batterien, Akku.

Kuli, Bücher, Zeitschriften, Musik, Hörbücher (für die Lang-Lieger und für die stundenlangen CTGs) und ein paar kleine Spiele, wenn Kinder zu Besuch kommen.

Ohropax, Schlafbrille, Brille / Kontaktlinsen, falls nötig.

Zahnbürste, Kosmetikartikel nach Bedarf, gerne ohne Duftstoffe.

Duschgel, Shampoo (falls man viel liegen muss auch Trocken-Shampoo, welches sich super im Bett anwenden lässt), Fön, Bürste, Haargummi, Creme, speziell Handcreme (durch das Hände Desinfizieren sind sie sehr angegriffen und rau), Nagelfeile und Schere.

Handtücher, Duschlaken.

Flip-Flops, Hausschuhe oder andere bequeme Schuhe, die sich auch mit dickem Bauch oder Ödemen anziehen lassen.

Besser einen Schlafanzug. Ein Nachthemd ist ungeschickt, da so viele CTGs geschrieben werden und man sonst mit hochgeschobenem Hemd daläge.

Manche Frauen ziehen auch gerne einen Bademantel an, je nach Bedarf.

Schwangerschaftshosen, Jogginghosen oder Leggings. Man liegt mit Jeans irgendwie nicht gerne im Bett, auch wenn es Schwangerschaftsjeans sind! Umstands- oder Still-Shirts und Longsleeve. Still-BH oder Hemden.

Reichlich Unterwäsche (wegen Blutungen oder anderem Flüssigkeitsverlust), Stilleinlagen.

Strickjacke in den kühleren Jahreszeiten, denn beim dauernden Liegen ist einem oft kälter. Tuch oder Schal für später zum Pumpen oder Stillen. Kompressionsstrümpfe und Socken.

Ein Set bequeme Kleidung für die Zeit nach der Geburt. (Achtung: Selten passen sofort die Kleider, die man vor der Schwangerschaft getragen hat. Lieber Hosen mit hohem Stretch Anteil nehmen.)

Kuschelkissen oder Stillkissen (wenn man längerer Zeit im Krankenhaus liegt, mag man es doch etwas bequemer).

Ruhig auch ein paar Süßigkeiten (sie sind Nervennahrung), eigener Schwangerschafts- oder Still-Tee, ein kleines Kräuter-Salz (klingt komisch, aber das Krankenhausessen kann man durchaus nachwürzen, dann schmeckt es besser). Viele Stationen haben einen Patienten-Kühlschrank, wo Platz ist zum Deponieren von: Obst, Milchprodukten und Säften. Nach ein paar Wochen freut man sich über kleine Abwechslungen. Meist wiederholen sich die Gerichte nach 3 Wochen, wobei man dann weiß, was man bestellen sollte und was besser nicht. Jede Station verfügt auch über Flyer von Pizza-Diensten und Ähnliches.

Für das Baby könnt ihr zu Hause die Babyschale mit einer Decke und einem Set Kleidung herrichten, das darf euer Mann bei Bedarf vorbeibringen. Bei Frühchen richtet ihr es erst, wenn ihr wirklich wisst, wann es heim geht, da sich die Größe noch verändern wird.

Da ich solange im Krankenhaus lag, bin ich in der Winterjacke hin und im Sommerkleid zurück!