



Die Geburtstasche ...

Spätestens vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin sollten Sie Ihre Geburtstasche packen, die dann zuhause griffbereit an einem Ort stehen muss, den Sie auch in einer Notfallsituation gut erreichen.

Auch wer sich zum Ende der Schwangerschaft für längere Zeit außer Haus begibt, sollte die Geburtstasche mit sich führen. Schließlich weiß man ja nie, wann es losgeht...

Und das gehört hinein:



Papiere und Dokumente

- Mutterpass – im Mutterpass sollten unbedingt die Telefonnummern des/der Gynäkologen/in und ggf. der Hebamme eingetragen sein, damit diese jederzeit erreichbar sind
- Personalausweis und Versichertenkarte der Krankenkasse
- Bei Einweisung durch den Gynäkologen: Einweisungsschein
- Karte oder Notizzettel mit der Telefonnummer einer Person, die ggf. informiert werden soll, wenn es schnell losgeht (z.B. der Partner)
- falls vorhanden: Allergiepass
- falls vorhanden: Blutspenderausweis (die Angaben zur Blutgruppe können nützlich sein)
- falls vorhanden (bei verheirateten Frauen): Familienstammbuch
- für ausländische Frauen: Pass, Ausländerausweis, Eheschein oder Geburtsschein der Eltern

Wäsche für die Mutter

- Hausschuhe, in denen Sie sich wohlfühlen
- Unterhosen aus Baumwolle, die bis zum Bauchnabel reichen (ohne einschnürendes Gummiband); am besten kochfeste Unterhosen oder Wegwerfhöschen
- Still-BH
- Jogginganzug oder bequemes Kleid sowie Pullover
- Nachthemd
- warme Socken

Toiletten-Utensilien für die Mutter

- Die üblichen Dinge wie Zahnbürste, Zahnpasta, Haarbürste, Shampoo, Duschgel, Hautcreme, Monatsbinden
- Waschlappen (Einmalwaschlappen)



- Hautcreme und ein Lippenpflegestift, da durch angestregtes Atmen die Lippen spröde werden können
- Auf Parfüm, Haarspray etc. sollte dem Säugling zuliebe verzichtet werden

Wäsche für das Baby

- Strampler und Hemdchen
- Socken
- Mütze
- Decke

Weitere wichtige Dinge

- Traubenzucker, Fruchtriegel oder Schokolade zur Stärkung (Wasser gibt es in der Klinik)
- ein Stillkissen
- Fotoapparat, um die ersten Stunden mit Ihrem Kind festzuhalten
- Handy und Ladegerät
- Ohr-Stöpsel, Schreibutensilien, Kleingeld (Kaffeeautomaten, Kiosk)
- Ein Buch/Hörbuch, MP3-Player, falls es doch länger dauert....

Weitere Informationen unter:

<http://www.kk-essen.de/medizin-pflege/fachkliniken/gynaekologie-und-geburtshilfe.html>

Kontakt:

Katholisches Klinikum Essen

Marienhospital Altenessen

Dr. Martin Schütte, Leitender Arzt

Dr. Justine Szymeczek-Speth, Stellvertr. Leitende Ärztin

Hospitalstraße 24

45329 Essen

Fon: 0201 6400 1851

Mail: gyn@kk-essen.de