Praktische Checkliste für die Kliniktasche

Für die Mama:

- Bequeme Kleidung für Geburt und Wochenbett
- Hausschuhe, warme Socken
- Hygieneartikel
- Haargummi / Haarbürste
- Lippenpflegestift ggf. Intimdusche / Po-Dusche
- Handtücher
- Still-BH, Stilleinlagen
- Snacks, Getränke
- Handy, Ladegerät
- Lieblingsmusik
- Wichtige Unterlagen (Mutterpass, Personalausweis, Versicherungskarte, Einweisungsschein, ggf. Geburtsplan)
  Medikamentenliste

Für Ihr Baby:

- Bodys, Strampler, Jäckchen, Outfit für Fotoshooting beim Babyfotografen
- Söckchen, Mützchen
- Winterbabys: Handschuhe, Wollwalkanzug oder Winterjacke
- Kuscheldecke und Babyschale für den Heimweg

Alle Termine der Elternschule finden Sie auf der Homepage.

QR-Code scannen und direkt zum Strochen-parkplatz fahren.

Sana Kliniken Duisburg
Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

Zu den Rehwiesen 9–11
47055 Duisburg
Telefon: (02 03) 7 33 22 10
www.sana-duisburg.de

Sana Kliniken Duisburg
Klinik für Frauen-heilkunde und Geburtshilfe

Die Geburt Ihres Babys

in den Sana Kliniken Duisburg – sicher & selbstbestimmt.



www.sana-duisburg.de

Willkommen liebe werdende Mama!

Die Geburt Ihres Kindes ist ein einzigartiger Moment – voller Vorfreude, Fragen und vielleicht auch Unsicherheiten. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Wünsche zu formulieren und sich über den Ablauf der Geburt zu informieren.

Mit diesem Flyer möchten wir Sie unterstützen und Ihnen hilfreiche Informationen für vor und nach der Geburt Ihres Wunders an die Hand geben.

Mit Zuversicht und Wissen sind Sie auf dem besten Weg!

Sie schaffen das! Wir sind für Sie da!

Herzlichst,
Ihr Prof. Dr. med. Markus Schmidt
und das gesamte Team der Geburtsklinik

Ihre Wünsche, Gedanken und Gefühle

Was wünsche ich mir für die Geburt?

Wovor habe ich vielleicht Angst?

Wer soll mich begleiten?

Für eine sichere Geburt

Vor der Geburt:
Machen Sie sich bereits vor der Geburt Gedanken über Entspannungshilfen wie Lieblingsmusik, Massage, Badewanne etc.

Gerne können Sie schon im Vorfeld Kolostrum sammeln und zur Geburt mitbringen. Alle Informationen dazu bekommen Sie im Rahmen der Geburtsanmeldung.

Die Geburt:
Der weibliche Körper weiß, wie Gebären geht – vertrauen Sie auf Ihre Kraft!

Wir helfen Ihnen optimale Gebärpositionen zu finden und geleiten Sie durch den gesamten Prozess – wir sind an Ihrer Seite!

Wehen helfen dem Baby, geboren zu werden – lassen Sie sie wirken. Ihr Körper setzt Hormone wie Oxytocin frei. Diese unterstützen Mamas körperlich und emotional – auch wenn es sich vielleicht anders anfühlt.

Nach der Geburt:
Nabelschnur auspulsieren lassen: Erst nach dem vollständigen Auspulsieren wird die Nabelschnur durchtrennt. So bekommt Ihr Baby zusätzliche Nährstoffe und Sauerstoff.

Bonding (früher Haut-zu-Haut-Kontakt): Direkt nach der Geburt legen wir Ihr Baby auf Ihre Brust, damit es direkt Hautkontakt mit Ihnen hat. Das stärkt die Bindung und Sie und Ihr Baby können sich sofort kennenlernen.

Erstes Stillen: Bieten Sie Ihrem Baby die Brust so früh wie möglich an. Wir unterstützen Sie bei den ersten Stillversuchen. Die Vormilch („Kolostrum“) ist besonders kostbar. Bereits vorab gewonnenes Kolostrum kann gerne mitgebracht werden.

