

## **Inhalt der Kliniktasche für werdende Väter:**

### **12 Dinge, die Du zur Geburt Deines Kindes unbedingt „auf Tasche“ haben solltest: Die Klinik- / Geburtshautasche für Papas**

#### **10 Euro in Münzen**

Sie werden sich freuen, wenn Sie Kleingeld in der Tasche haben: für den Parkautomaten, die Kaffeemaschine oder eine Currywurst.

#### **Eigene Hygieneartikel**

Sie werden es vielleicht kaum glauben, aber eine Geburt kann dauern. Mehrere Stunden, bis „es richtig los geht“, und auch mehrere Stunden, bis das Kind da ist. Sie werden zwischendurch das Bedürfnis haben, sich die Zähne zu putzen oder etwas Deo zu benutzen. Für Ihr eigenes Wohlfühl.

#### **Wechselwäsche (T-Shirt, Hemd, Socken)**

Vor allem während der warmen Jahreszeiten, aber auch so kommen auch die Väter durchaus ins Schwitzen, wenn die Geburt ansteht bzw. losgeht. Die Kreissäle und Geburtshäuser sind übrigens sehr warm. Packen Sie sich bequeme Sachen auch zum Wechseln ein. Sie werden es nicht bereuen!

#### **Eine bequeme Hose**

Vielleicht kommen Sie gerade von der Arbeit, wenn Ihre Frau Ihnen Bescheid sagt, dass es los geht. Sie möchten sicherlich gerne in bequemen Klamotten bei der Geburt dabei sein und werden froh sein, Ihren Anzug, die Malerkleidung oder die Uniform gegen eine bequeme, luftige Hose eintauschen zu können, in der man sich gut bewegen kann, und die sauber ist. Fühlt sich einfach besser an!

#### **Badehose**

Für den Fall, dass Ihre Frau das Kind in einer Badewanne bekommen kann und möchte wäre es prima, Sie haben eine Badehose dabei – falls die Mutter wünscht, dass Sie dazu kommen und Sie im Wasser unterstützen.

#### **Etwas zum Lesen**

Manchmal vergehen Stunden, in denen Ihre Frau und Sie auf die Geburt warten. Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie sich ein oder zwei Bücher oder Hefte mitnehmen, um diese Zeiten mit Ablenkung angenehm zu überbrücken.

#### **Lieblingsmusik und Abspielmedium**

Auch Musik kann helfen, sowohl Ihrer Frau wie auch Ihnen Wartezeiten angenehmer zu gestalten, dabei vielleicht auch ein bisschen zu dämmern und zu ruhen. Nehmen Sie eher ruhige Musik mit, die Ihnen gefällt!

#### **Ersatz-Akku oder Ersatz-Handy oder Reiseladekabel fürs Handy**

Stellen Sie sich vor das Kind ist da, Sie möchten Ihren Verwandten, den Großeltern oder den potentiellen Paten Bescheid geben, und das Handy ist alle... Alleine deswegen stellen Sie sich mit einem entsprechenden Ersatz oder einem zweiten Ladekabel aus.

#### **1-2 Mal 0,5 Liter stilles Wasser**

Es gibt den Mythos, einige wenige Männer würden mitunter während der Geburt in Ohnmacht fallen. Das stimmt auch, lag dann aber regelmäßig daran, dass diese dehydriert waren und vergessen haben, zu trinken. Nehmen Sie stilles Wasser für sich mit. Still, damit die Kohlensäure sich zwischendurch nicht seinen Weg zurück nach draußen suchen muss...

#### **Snack- und Energie-Riegel**

Ganz klar: für den kleinen Hunger zwischendurch!

#### **Einen Fächer zum Luftfächern**

Es ist warm in den Kreißsälen und Geburtshäusern. Nicht nur Sie, auch Ihre Frau wird sich über etwas frische Luft freuen!

#### **Bei Bedarf eigene Medikamente für 2 Tage**

Sollten Sie in der Zeit rund um die Geburt selbst Medikamente einnehmen, packen Sie sich den Bedarf für bis zu 2 Tage mit in Ihre Tasche.