

# KLINIKTASCHE - CHECKLISTE



- Mutterpass
- Ausweis, Krankenversicherungskarte (Allergiepass falls vorhanden)
- Einweisungsschein, Anmeldeunterlagen des Krankenhauses (falls schon vorhanden)
- Geburtsurkunde der Mutter & Vaterschaftsanerkennung bei unverheirateten Paaren bzw. Heiratsurkunde bei verheirateten Paaren
- Bademantel (falls die Geburtswanne oder die Toiletten außerhalb des Kreißsaals liegen)
- Schuhe
- Warme Socken (kalte Füße mag niemand)
- Bequeme Kleidung für die Geburt (natürlich stellt die Klinik auch schicke Nachthemden, aber ich mag doch lieber was eigenes)
- Brillenetui oder Kontaktlinsen-Zubehör
- Snacks und Getränke (Müsliriegel, Energiekugeln)
- Lippenbalsam
- Massageöl oder erfrischendes Duftspray
- Traubenzucker
- Wechselhemd- /Shirt für den Mann ... und Schokolade!
- Kosmetik: Zahnbürste, Waschzeug und was man sonst alles so braucht um sich wohlfühlen
- Handyladekabel
- Kamera

## für die Stunden/Tag nach der Geburt:

- ausreichend bequeme Kleidung, die auch zum Stillen geeignet ist
- Stilleinlagen
- Still-BHs
- Anmeldeunterlagen für das Baby (oftmals führen die Krankenhäuser schon die Geburtssanzeige in der Gemeinde durch)
- große saugfähige Binden für den Wochenfluss (gibt es meist auch vom Krankenhaus)
- (Lieblings-) Handtücher
- weit dehbare Höschen, die auch im Fall eines Kaiserschnitts die Wundheilung der Narbe nicht stören
- Tasche/Beutel für schmutzige Wäsche
- Ohrstöpsel (Mega-Wichtig!! Nach meinen letzten Erfahrungen auf diversen Stationen im Krankenhaus rund um die Entbindung unbedingt empfehlenswert!)
- Kleingeld für die Cafeteria oder den Automaten ...
- Telefonnummer der Hebamme - am besten dem Partner ins Handy speichern

## für das baby:

- Autositz
- das erste Outfit (Babykleidung für den Aufenthalt gibt es meistens im Krankenhaus): Body, Strampler, Jacke/Overall Socken und Mützchen
- Babydecke
- Windeln
- Spucktücher