



CHECKLISTE FÜR DIE KLINIKTASCHE

Sachen für die Geburt

Was brauchst Du, dass Du Dich während der Geburt wirklich wohlfühlst? Welche Kleidung, Snacks, Musik magst Du? Einige Sachen, die hier stehen, brauchst Du auch dann auf deinem Zimmer nach der Geburt.

- langes T-Shirt oder Nachthemd
- evtl. Bademantel
- Unterwäsche
- dicke Socken, evtl. Wollsocken
- Hygieneartikel wie Deo, Duschgel, Haarbürste
- Massageöl, Igelball, Lieblings-Badezusatz
- Haarband oder Haargummi, wenn Du längere Haare hast
- Lippenpflegestift, Taschentücher
- evtl. Brille, wenn Du Kontaktlinsenträgerin bist
- Lieblings-Snacks wie Müsliriegel, Kekse, Obst, Schokies ... für den Energieschub zwischendurch - auch den werdenden Papas mit einplanen
- Traubenzucker, saure Bonbons ...
- Lieblingsgetränke wie Saft, Schorle ...
- Handy mit Ladekabel
- Lieblingsmusik auf dem Handy mit Bluetooth-Box oder Kopfhörer
- Sweatshirt, Strickjacke, zum vorne öffnen fürs Stillen später
- Jogginghose, Leggings, Jogginganzug
- Kamera, Foto oder Handy zum Fotografieren
- Kleingeld für den Getränkeautomat
- Anziehsachen und Autositz fürs Baby, bei einer ambulante Geburt bt
- Wohlfühlsachen wie Decke, Kissen, Stillkissen ...



CHECKLISTE FÜR DIE KLINIKTASCHE

Sachen für Dich für die Wochenbettstation

Einige dieser Sachen hast Du sowieso schon in deiner Tasche für die Geburt

- bequemer großer Schlafanzug, Nachthemd, zum vorne Öffnen fürs Stillen
- evtl. Bademantel
- Still-BH's
- Still-Einlagen - Einmaleinlagen oder Wolle-Seide, werden oft vom Krankenhaus gestellt
- Unterwäsche, am besten ein paar große Baumwollslips
- Wochenbetteinlagen - bekommst du meist samt Einmal-Unterhosen vom Krankenhaus gestellt
- dicke Socken, evtl. Wollsocken
- Hausschuhe, Badelatschen
- T-Shirts, da es auf den Zimmern meist sehr warm ist
- Hygieneartikel wie Deo, Zahnputzzeug, Duschgel, Haarbürste, Lippenpflegestift, Haargummi, Handtücher
- Handy mit Ladekabel
- Lieblingsmusik auf dem Handy mit Bluetooth-Box oder Kopfhörer
- Strickjacke, am besten zum vorne öffnen fürs Stillen
- Jogginghose, Leggings, Jogginganzug
- Kamera, Foto oder Handy zum Fotografieren
- Kleingeld für den Getränkeautomat
- Kleidung für die Heimfahrt, die etwa im 5. - 6. Monat gepasst haben
- evtl. Tablet, Kindle, Buch, Zeitschrift o.ä.
-
-



CHECKLISTE FÜR DIE KLINIKTASCHE

Dokumente für die Kliniktasche

- Geburtswünscheliste
- Mutterpass
- Personalausweis oder Reisepass
- evtl. Überweisungsschein von deinem Arzt, deiner Ärztin
- Krankenkassenkarte
- Allergiepass oder sonstige medizinische Unterlagen
- Stammbuch, wenn Du verheiratet bist
- bei unverheirateten Paaren, Geburtsurkunde von Euch Beiden
- evtl. Vaterschaftsanerkennung
- evtl. Zusatzleistungen der Zusatzversicherung / Privaten Krankenkasse vorher abklären

Sachen für Dein Baby für den Nachhauseweg

Alles was Dein Baby während der Zeit im Krankenhaus braucht, bekommt es von der Klinik. Am besten auch keine eigenen Strampler, Bodys dem Baby anziehen, da diese in der Klinikwäsche landen könnten und du diese dann sehr wahrscheinlich nicht wieder bekommst.

- 1 - 2 Bodys oder Unterwäsche in der Größe 50 oder 56, am besten Wickelbodys
- Strampler, Wickeljäckchen
- Mützchen, Socken
- Jacke, Overall, Handschuhe je nach Jahreszeit
- Autositz oder Transportschale
- 1 - 2 Spucktücher, Moltontücher
- 1 - 2 Windeln für den Nachhauseweg
- Wolldecke
-



CHECKLISTE FÜR DIE KLINIKTASCHE

Sachen für Deinen Partner / deine Begleitperson

Je nachdem, ob Ihr ein Familienzimmer geplant habt oder die Geburt sich etwas länger hinzieht, ist es auch für deinen Partner ratsam, eine kleine Tasche mit dem Wichtigsten zu packen.

- bequeme Kleidung zum Wechseln
- Hausschuhe, Badelatschen
- T-Shirts, da es auf den Zimmern meist sehr warm ist
- Waschbeutel mit Deo, Zahnputzzeug, Duschgel, Handtücher usw...
- Snacks wie Kekse, Schokies...
- Lieblingsgetränke wie Saft, Schorle, Cola ...
- Handy mit Ladekabel
- Lieblingsmusik auf dem Handy mit Bluetooth-Box oder Kopfhörer
- Kamera, Foto oder Handy zum Fotografieren
- Kleingeld für den Getränkeautomat
-
-