

Die Kliniktasche - Checkliste

Wichtige Dokumente:

- Mutterpass (immer dabeihaben!)
- Versichertenkarte und Einweisungsschein
- für die Anmeldung beim Standesamt: Personalausweis, Geburtsurkunden, ggf. Eheurkunde, ggf. Vaterschaftsanerkennung/Sorgeerklärung bei unverheirateten Paaren

Kreißsaaltasche:

- bequeme Kleidung (langes, weites T-Shirt/Nachthemd/Herrenhemd, lange Strickjacke/Sweatjacke oder Bademantel, möglichst keine engen Leggings)
- „Wechselkleidung“ für danach
- warme Socken
- Hausschuhe oder Flip-Flops
- Haargummi
- Labello
- Getränke außer Wasser (z.B. süßer Saft, Limo, Cola)
- Snacks (erfrischende Bonbons, Traubenzucker, Schoko-, Müsliriegel)
- Kamera/Handy
- ggf. Musik, Massageöl, Erfrischungsspray, Buch
- Tennis oder Massageball

Für die Zeit nach der Geburt:

- bequeme Kleidung (z.B. Pyjama/Nachthemd, Strickjacke, Jogginghose/Leggings, Bademantel etc.)
- Hausschuhe oder Flip-Flops
- Unterwäsche: Still-BH (circa 1 Größe größer), Baumwollunterhosen oder Einmal slips
- Handtücher und Toilettenbedarf
- „going home“- Outfit für das Baby (Body, Shirt/Pulli, Strampler/Hose, Mützchen, Söckchen, ggf. Schneeanzug oder Jacke mit Decke für Winterkinder)
- Babyschale/Autositz
- ggf. Ausstattung Begleitperson
- Spieluhr die das Baby schon kennt

Persönliches:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

