

Kliniktasche

Checkliste

Dokumente

- Krankenversicherungskarte
- Ausweis oder Reisepass
- Mutterpass
- Stammbuch der Familie (bei verheirateten Paaren)
- Geburtsurkunde, Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtsklärung (bei unverheirateten Paaren)
- evtl. Geburtsplan
- evtl. Geld für die Beantragung der Geburtsurkunde (in vielen Krankenhäusern kann man das direkt machen)

Für die Entbindung

- bequeme Kleidung (z.B. weite Shirts oder ein gemütliches Nachthemd)
- Pullover oder Strickjacke
- Hausschuhe oder Badeschlappen
- 2 paar warme und bequeme Socken
- Haargummi
- Lippenpflege für trockene Lippen
- Getränke und Snacks für zwischendurch
- Traubenzucker
- Strohhalme, damit du in jeder Position gut trinken kannst
- Kopfhörer um z.B. entspannende Musik zu hören
- bei Bedarf eine Brille und Flüssigkeit für die Kontaktlinsen zum Ablegen
- je nach aktuellen Vorschriften der Klinik: Mund- und Nasenbedeckung oder FFP2 Maske

In der Klinik

- 2 gemütliche Jogginganzüge
- Bademantel oder Morgenmantel
- gemütliche Socken
- 3-4 bequeme Shirts (am besten mit Knöpfen oder zum Stillen geeignet)
- 3-4 Still BHs ohne Bügel
- Stilleinlagen
- 4-6 weite Unterhöschen
- eine Packung dickere Binden für den Wochenfluss
- Waschlappen und 2-3 Handtücher
- Ladekabel fürs Handy
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Haarbürste
- Gesichts- und Körperpflege
- Trockenshampoo
- Shampoo, Conditioner, Duschgel und Fön
- Deo
- ein wenig Geld für z.B. den Snackautomaten
- etwas zum Lesen
- Brustwarzensalbe
- Dinge zum Wohlfühlen, wie Stillkissen, Kuschkissen, Fotos
- Snacks und Getränke

Fürs Baby

- Bodys
- Strampler
- Pullover
- Höschen
- Söckchen
- eine dünne Mütze fürs Krankenhaus
- eine dickere Mütze für die Heimfahrt
- Warme Jacke für die Heimfahrt
- Babyschale & Fußsack - das kann auch z.B. der Papa beim Abholen mitbringen