



Checkliste Kliniktasche

Wichtige Unterlagen

- Mutterpass
- Krankenversicherungskarte
- Personalausweis oder Reisepass
- Heiratsurkunde (wenn verheiratet)
- Geburtsurkunde (ausländische Eltern brauchen eine beglaubigte Geburtsurkunde)
- Familienstammbuch (wenn vorhanden)
- Etwas Bargeld

Hygieneartikel

In den meisten Kliniken gibt es Hygieneartikel wie Binden, Netzhosen, Stilleinlagen, Brustwarzensalbe

- Zahnbürste und Zahncreme
- Cremes für Gesicht und Körper
- Lippenbalsam
- Deodorant
- Duschgel und Shampoo
- Haarbürste
- Haargummis
- ggf. Brille
- 2 Duschhandtücher

Für die Geburt

- bequemes langes Shirt / Nachthemd
(am besten geeignet sind die klassischen Nachthemden mit Knopfleiste)
- zwei Paar dicke, warme Socken
- zwei bequeme Unterhosen
- einen Pullover oder eine Strickjacke
- Haus- oder Badeschuhe (in die du schnell und ohne Hilfe rein und raus kommst)
- Musik
- zur Stärkung während der Geburt: Getränke, Traubenzucker, Bonbons, kleine Snacks
(auch für den werdenden Vater)
- einen Strohhalm mit Knick oder eine Sporttrinkflasche
(damit dir das trinken in allen Positionen leicht fällt)
- Kirschkernelkissen
(gehören in den meisten Kliniken aus Hygienegründen nicht mehr zur Ausstattung)
- Ev. Bademantel

Für die ersten Tage nach der Geburt



- Nachthemd (am besten mit Knopfleiste vorne)
- Still BH oder Bandov (kaufe dir nur 1-2 in der Schwangerschaft, da sich die Brust nach dem Milcheinschuss nochmals verändert)
- Bequeme, weite Kleidung
- Nachtlicht
- Etwas zum Wohlfühlen
- Stillkissen

Für das Baby

Windeln, Kleidung, Waschlappen, Schlafsack sind im Krankenhaus vorhanden

- Spucktücher
- Ggf. Pucksack
- Babykleidung für Fotos oder die Entlassung (Body, Oberteil, Hose, Strampler, Jäckchen, Mütze, Socken – in Größe 50-62)
- Maxi Cosi