

Checkliste für die Kliniktasche

Erster Tipp vorab: Stelle sicher, die Kliniktasche etwa vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin fertig gepackt zu haben, damit du gut vorbereitet bist, wenn es losgeht.

Für die Mama:

- Handy / Ladekabel / Kamera / Kopfhörer
- Ausreichend Essen und Trinken für „Zwischendurch“
- Lippenbalsam
- Warme Socken
- Komfort und Kleidung:
 - Oversize Tshirts
 - Lockere Nachtwäsche
 - Jogginghose
 - Bequeme Unterwäsche
(Tipp: am besten größere und bequeme, die nach der Geburt Platz für Binden bietet)
 - Shirts mit V-Ausschnitt zum Stillen
 - Still-BH und Stilleinlagen
 - Handtücher & Waschlappen und Pflegeprodukte (siehe unten)
 - Bequeme Schuhe, Schlappen zum Reinschlüpfen
 - Bade/-oder Morgenmantel
- Stillkissen und/oder normales Kissen
- Pflegeprodukte:
 - Zahnpasta / Zahnbürste
 - Shampoo etc.
 - Bürste & evtl. Haargummis
 - Deo
 - Föhn
- Kleidung für die Heimfahrt (Tipp: ungefähr in der Größe von SSW 26)
- Was hat eigentlich jede Klinik vor Ort:
 - Netzhosen
 - Binden/Einlagen
 - Stilleinlagen & Brustwarzencreme



Dokumente:

- Mutterpass
- Personalausweis oder Reisepass
- Krankenkassenkarte
- Patienteninformationen, die du vor der Geburt in der Sprechstunde erhalten und dann ausgefüllt hast (Infos zu PDA und Narkose)
- Falls vorhanden: Geburtsplan
- Heiratsurkunde oder Geburtsurkunden beider Elternteile (je nach Krankenhausanforderungen)

Extras:

- Etwas Bargeld oder Kreditkarte für den Krankenhauskiosk oder zusätzlichen Service
- Kleine Wärmflasche oder Kirschkernkissen (kann helfen, Schmerzen zu lindern)

**AN ALLES
GEDACHT?**

Für das Baby:

- Handtuch (für direkt nach der Geburt, riecht dann nach der Mama und nicht nach Krankenhaus)
- Babydecke
- Erstes Outfit für den Weg nach Hause oder das Foto in der Klinik:
 - Bodys und Strampler
 - Mütze
 - Hemdchen
 - Spucktuch
 - Socken oder weiche Schühchen
 - Waschlappen
 - Schnuller / Kuscheltiere / Schmusetuch
 - Mulltuch
- Was hat eigentlich jede Klinik vor Ort:
 - Windeln
 - Feuchttücher
(bzw. Wasser und Watte pads)
- Was braucht man vorerst nicht?
 - Pflegeprodukte für's Baby
 - Kinderwagen, Sitzschale etc. – erst wenn es wirklich nach Hause geht

