

Babini

CHECKLISTE FÜR DIE KLINTASCHE

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

Für die Mama:

- ☐ Handy / Ladekabel / 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 und/oder 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
- ☐ Das hat eigentlich jede Klinik vor Ort:
 - Windeln
 - Feuchttücher (bzw. Wasser und Wattepad)
- ☐ Was wird vorerst nicht benötigt?
 - Pflegeprodukte für's Baby
 - Kinderwagen, Sitzschale etc. – erst wenn es wirklich nach Hause geht

