

## Checkliste Kliniktasche

Damit Sie sich während der Geburt ganz auf sich und Ihr Baby konzentrieren können, empfiehlt es sich, vor der Entbindung einige Vorbereitungen zu treffen. Eine praktische Übersicht zum Abhaken finden Sie hier.

### Für Ihren Aufenthalt

- Bequeme Kleidung für den Tag, z.B. Jogginghosen, Strickjacke und locker sitzende Oberteile, die sich gut zum Stillen eignen
- Schlafanzug / Nachthemd
- Still-BHs und Stilleinlagen
- Ausreichend viele Slips oder Einwegslips
- Handtücher / Waschlappen
- Pflegeprodukte (Duschgel, Shampoo, Bodylotion usw.)
- Saugstarke Binden
- Kleidung für die Entlassung
- Kleine Snacks oder Kleingeld für den Snack-Automaten im Eingangsbereich

### Für die Geburt / im Kreißsaal

- Bequeme Kleidung zum Wechseln, dicke Socken und einen Pullover oder eine Strickjacke zum Überziehen
- Hausschuhe
- Pflegeprodukte wie Lippenbalsam, evtl. auch Massage- oder Duftöl zur Entspannung
- Kleine Snacks, Bonbons oder Traubenzucker
- Haarspangen oder Haargummis
- Musik als Playlist o.Ä. zur Entspannung

### Für die Mutter / amtliche Dokumente

- Telefonnummern des Vaters oder nahestehender Angehöriger
- Personalausweis
- Mutterpass
- Versichertenkarte der Krankenkasse
- Bei verheirateten Frauen: Familienstammbuch bzw. die Heiratsurkunde
- Bei ledigen Frauen: Geburtsurkunde der Mutter

### Für Ihr Baby

- Kleidung für die Heimreise
- Babydecke
- Für die Heimreise zu Fuß: Kinderwagen oder Tragevorrichtung
- Für die Heimreise mit dem Auto: Autositz