

# Kliniktasche-Checkliste

## Kleidung für die Mama

- 2-3 Pyjamas, T-Shirts oder Nachthemden (bequem und weit) – mit Öffnung zum Stillen oder mit Knopfleiste vorne
- Altes T-Shirt oder Hemd Ihres Mannes zum Tragen bei der Entbindung
- Rutschfeste Hausschuhe oder Schlappen
- 1 Still-BH (dieser sollten ca. ein bis zwei Nummern größer ausfallen)
- 2 Hosen (am besten Jogginghosen, die Ihnen etwa im 6. Monat gepasst haben)
- 4 Paar Socken
- Baumwollslips/-unterhosen – kochfest oder zum Wegwerfen – „Wochenbettmissgeschicke“ werden geschehen
- 1 Pullover
- 1 Bademantel
- 4 Stillshirts
- Bequeme Kleidung für die Heimfahrt

**Achtung:** Sollte Ihr Kind per Kaiserschnitt geholt werden, benötigen Sie extra weite und Unterwäsche. Packen Sie zudem etwas mehr Wechsel-Wäsche ein.

## Hygieneartikel für die Mama

- Waschtasche mit allen Hygieneartikeln (Duschgel, Shampoo, Seife, Deo, Zahnbürste, Zahncreme etc.) – bevorzugt neutrale oder duftstofffreie Produkte – Ihr Baby möchte nur „Mama pur“ schnuppern.
- 2 kleine Handtücher (optional)
- 1 Duschtuch
- 1 Waschlappen
- Stilleinlagen

## Wichtige Unterlagen und Dokumente

- Einweisungsschein für das Krankenhaus (falls vorhanden)
- Mutterpass
- Krankenversicherungskarte
- Geburtsurkunde oder Heiratsurkunde
- Ggf. Urkunde zur Vaterschaftsanerkennung
- Gültiges Ausweisdokument (Personalausweis oder Reisepass)
- Familienstammbuch
- Allergiepass (wenn Sie an einer Allergie leiden)

**Tipp:** Wenn Sie während der Schwangerschaft einen Geburtsplan\* angefertigt haben, nehmen Sie auch diesen mit ins Krankenhaus. Die Ärzte und Hebammen können sich daran orientieren.

\* In einem Geburtsplan können Sie Ihre Wünsche für den Ablauf der Geburt und die Zeit danach schriftlich fixieren.

## Weitere nützliche Utensilien für die Mama

- Musik, Tablet etc. zur Beschäftigung
- Getränke und Nervennahrung, wie Schokolade oder Traubenzucker
- Handy und Ladekabel
- Kleingeld
- Aufbewahrungsbox und Reinigungsmittel für Brille oder Kontaktlinsen

## Kleidung für den Säugling

- 2 Body (1 x Größe 50/56 und 1 x Größe 62/68)
- 1 Strampler
- 1 Hose
- 1 Pulli
- 1 Paar Söckchen
- Mütze und Schal (bei einer Geburt im Herbst oder Winter)
- Erstlingsmützchen (wenn das Baby im Frühjahr oder im Sommer geboren wird)
- Jacke
- 2 Spucktücher
- Babydecken für die Heimfahrt

**Achtung:** Wenn Sie mit einem PKW nach Hause fahren möchten oder abgeholt werden, benötigen Sie auch die Babyschale. Diese kann auch nachgebracht werden. Am Tag der Geburt ist die Babyschale ohnehin nicht notwendig und würde nur unnötig viel Platz im Zimmer wegnehmen.

## Hygieneartikel für das Neugeborene

- Feuchttücher (sollten Sie aber auch in der Klinik bekommen)
- Schnuller

**Tipp:** Zur Erstausrüstung für das Baby gehört auch eine Wickeltasche. Sie können die Hygieneartikel für den Säugling daher gerne in eine separate Wickeltasche packen und diese ebenfalls mit ins Krankenhaus nehmen.

## Kliniktasche für den Papa

- Fotokamera (falls Sie keine Handykamera haben)
- Wechselbekleidung, bequeme Jogginghose
- Hausschuhe oder bequeme Sportschuhe
- Unterwäsche zum Wechseln
- Handtuch, Wasch- und Duschzeug, Zahnbürste, Deo & Co
- Badehose für die Wanne (falls Wassergeburt)
- Waschtasche mit Duschgel, Shampoo, Seife, Zahnbürste, Zahncreme, Rasierer etc.
- Etwas zum Lesen / Beschäftigen
- Musik und Kopfhörer
- Getränke und Riegel o. Ä.
- Handy und Ladekabel
- Kleingeld
- Personalausweis