

## Checkliste: Kliniktasche

### Wichtige Dokumente

- Mutterpass
- Krankenkassenkarte
- Personalausweis
- Allergiepass (falls vorhanden)
- Evtl. Einweisungsschein
- Geburtsplan – falls einer gemacht wurde

Viele Kliniken übernehmen die Anmeldung beim Standesamt. Hierfür wird benötigt:

- Heiratsurkunde bei Verheirateten.
- Bei unverheirateten Müttern eine Geburtsurkunde
- oder das Familienstammbuch.
- Ggf. noch die Vaterschaftsanerkennung

### Für die Geburt

#### Was braucht Mama

- Bequeme Kleidung – 1 bis 2 weite Hemden oder Shirts zum wechseln
- Kuschelige, warme Socken (kalte Füße hemmen die Wehen)
- Lippenbalsam
- Haargummis für Frauen mit längeren Haaren
- Getränke und Snacks (Müsliriegel, Traubenzucker, Bonbons)
- Musik - falls man etwas hören möchte
- Massageöl oder Massageball
- Smartphone + Ladekabel - um die Familie auf dem Laufenden zu halten
- Brille (falls sonst Kontaktlinsen getragen werden)
- Hausschuhe oder Crocks
- Ein Bademantel

#### Was braucht Papa oder die Begleitperson

- Kindle und Zeitungen
- Smartphone + Ladekabel
- Hausschuhe
- Wechselkleidung (falls es mal länger dauern sollte)
- Getränke und Snacks

### Für die Zeit in der Klinik nach der Geburt

#### Für die frisch gebackene Mama

- 3 bis 4 weite Shirts, bequeme Nachthemden/ Herrenhemden (praktisch sind welche, die sich vorne öffnen lassen)
- Jogginganzug oder bequeme, weite Kleidung die etwa im 5./6. Monat gepasst hat
- Bademantel oder Sweatshirtjacke
- Stilleinlagen und 2 bis 3 Still-BHs (ca. 2 Nummern größer)
- Mehrere kochfeste Slips oder Wegwerfhöschen
- Starke Monatsbinden
- Einige Waschlappen (praktisch sind Einmalwaschlappen) und Handtücher. Wer seine eigenen möchte)
- weiches Toilettenpapier (häufig rau im Krankenhaus)
- Toilettenartikel + Kosmetik (was man für sich selbst braucht)
- Persönliche Dinge: Notizbuch, Kugelschreiber, Bücher, Zeitschriften, Kuschelkissen, MP3-Player, Smartphone, Tablet und die zugehörigen Ladegeräte
- Bargeld für Shop/Cafeteria, Kleingeld für Automaten

#### Für das Baby

Viele Krankenhäuser stellen vor Ort Babykleidung, Windeln etc. Fragt vorab im Wunschkrankenhaus nach.

- Baby-Erstausrüstung - in doppelter Ausführung, für den Notfall oder das Fotoshooting
- Erstlingshemdchen
- Jäckchen in Größe 50/56
- Strampler in Größe 50/56
- Erstlingsmützchen + Söckchen
- Jäckchen für draußen
- Babydecke
- Wickeltasche mit Feuchttüchern, Windeln
- Spucktuch
- ggf. Schnuller und Fläschchen
- Babyschale für die Fahrt nach Hause!

Tipp: Die Babykleidung für den Heimweg kann man auch in die Babyschale (Maxi Cosi o.ä.) zu Hause bereitlegen und der Papa bringt dann alles mit, wenn er Dich und das Baby abholen kommt.