

Checkliste

für die Kliniktasche

WICHTIGE PAPIERE

- Mutterpass
- Versichertenkarte
- Personalausweis
- Einweisungsschein des Frauenarztes (falls vorhanden)
- Allergiepass (falls nötig)
- Wenn die Klinik die Anmeldung beim Standesamt übernimmt:
Familienstammbuch/Heiratsurkunde (wenn du mit dem Papa des Kindes verheiratet bist) bzw. Geburtsurkunde oder Vaterschaftsanerkennung (wenn du ledig bzw. unverheiratet bist)

FÜR DEN KREISSAAL

- weites und bequemes Hemd oder T-Shirt
- warme Socken (kalte Füße hemmen die Wehen)
- Snacks, z.B. Fruchtsaft, Apfel, Traubenzucker oder Müsliriegel (auch für deine Begleitung)
- Lippenbalsam (oft werden die Lippen durch das bewusste Atmen trocken)
- Massageöl (falls du während der Wehen massiert werden möchtest)
- Haarspange oder -gummi
- Kontaktlinsen-Trägerinnen: Aufbewahrungsbox, Kontaktlinsenflüssigkeit und die Brille (Kontaktlinsen solltest du während der Wehen und der Geburt nicht tragen)

FÜR DIE FRISCH- GEBACKENE MAMA

- 2 Still-BHs (am besten zwei Nummern größer als bisher)
- bequeme Slips mit dehnbarem Bund (entweder welche für die einmalige Verwendung oder kochbare, denn der Wochenfluss ist sehr stark und enthält viele Bakterien. Wer schon weiß, dass es ein Kaiserschnitt wird, findet z.B. bei kaiserschluempfer.de passende Slips)
- bequeme Kleidung (Oberteile, Jogginghose oder Leggings), Bademantel
- stillfreundliche Oberteile, z.B. mit verschiebbaren Stofflagen oder Oberteile zum Knöpfen
- Hausschuhe oder Badelatschen
- Toilettenartikel (Zahnbürste, Gesichtscreme, Deo, Haarbürste und Co.)
- Balm für die Brustwarzen (bietet Schutz und pflegt vor und während des Stillens)
- Ladegerät für das Handy (alle freuen sich über Fotos vom Baby)

FÜR DAS BABY AM ENTLASSUNGSTAG

- wettergerechte Kleidung
- für den Transport: Kinderwagen, Trageschale oder Babyautositz mit Decke (kann auch am Entlassungstag mitgebracht werden)