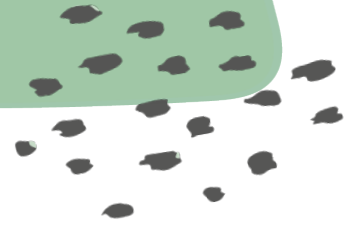


# Geburtstasche

## CHECKLISTE



### Checkliste für Deine Geburtstasche

#### Dokumente

- Mutterpass
- Krankenkassenkarte
- Personalausweis
- Falls nötig:** Allergiepass
- Falls es sich um eine Klinikeinweisung handelt, dann auch den Einweisungsschein der/des Gynäkolog:in

In einer Klinik kann oft auch die Anmeldung beim Standesamt übernommen werden - das spart dir einen Behördengang nach der Geburt. Dafür bringst du am besten die Heiratsurkunde mit, wenn ihr verheiratet seid oder eure Geburtsurkunden und die Vaterschaftsanerkennung.

#### Für die Geburt

- Hemden oder Shirts - möglichst weit geschnitten und so, dass du dich darin wohlfühlst
- Warme Socken (kalte Füße können Wehenhemmend wirken)
- Badelatschen
- Snacks (Müsliriegel, Nüsse, Obst, Lieblingsgetränk - alles, was dir schmeckt und schnell und lange Energie liefert)



- Geld - im Idealfall auch Münzen - für die Cafeteria
- Telefon mit entsprechendem Ladegerät und - wenn du magst - ein kurzweiliges Buch oder eine Zeitschrift (z.B. bei einer Einleitung)
- Deine Lieblings-/Geburtstag-Playlist (offline verfügbar)
- Kopfhörer (idealerweise ohne Kabel) und, wenn möglich, eine kleine Musikbox
- Falls du dich mit Hypnose vorbereitet hast, dann benötigst du deine Anker und die entsprechenden Hypnosen
- Lippenbalsam (Lippen trocknen durch das aktive Atmen schnell aus)
- Massageöl (dein Schwangerschaftsöl ist hier gut geeignet oder ein Geburtsöl oder ein entspannendes Aromaöl)
- Bei langen Haaren: Haarspange oder -gummi
- Falls benötigt:** Brille anstatt Kontaktlinsen
- Falls du magst:** dein vertrautes Kissen
- Falls du magst:** Kamera für hochauflösende Fotos von der Geburt und/oder eurem ersten Ankommen

## Nach der Geburt

- 1-2 Still-BHs oder -Tops
- Netzhöschen oder sehr heiß waschbare Slips
- Stilleinlagen
- Bequeme Kleidung, in der du dich wohlfühlst (Jogginghose, stilltaugliche Oberteile, Bademantel/Morgenmantel)
- Deo, Bürste, Creme, Zahnbürste & -pasta, etc.
- Po- oder Intimdusche zum Spülen beim Toilettengang
- Brustwarzensalbe

- 
- Falls nötig: Brille/Kontaktlinsen

**Falls du nicht die Produkte in der Klinik verwenden möchtest:**

- starke Binden (am besten Wochenbettvorlagen aus Bio-Baumwolle)
- Handtuch und ggf. Waschlappen

### Für deine:n Partner:in

- Wechselkleidung
- Nervennahrung & Kaugummi
- Toilettenartikel
- Kleingeld für den Snack- und Parkautomaten
- Handy & Ladegerät
- Etwas zum Lesen

### Für dein Baby

- 1-2 Bodys, Socken, Hose, Jäckchen & Mütze (je nach Jahreszeit warme Kleidung)
- 1-2 Spucktücher
- 2-3 Windeln für den Heimweg
- Decke und Trageschale für das Auto