



Checkliste Kliniktasche



Kleidung für dich

- 1 - 2 lange, weite T-Shirts für die Entbindung (gerne alte)
- Warme Socken oder Söckchen
- Offene Hausschuhe oder Badeschuhe mit rutschfester Sohle
- Nachthemden oder Schlafanzüge mit stillfreundlichem Ausschnitt (Knopfleiste)
- Still-BHs oder Still-Hemden
- Bequeme, lockere Kleidung für das Krankenhaus und die Heimfahrt
- Jogging-Anzug, praktisch sind eine Jacke mit Reisverschluss und eine weite Hose
- (Baumwoll-)Unterhosen, kochfest oder zum Wegwerfen 
- Bademantel oder eine warme Strickjacke zum Überziehen

Hygieneartikel

- Kulturbeutel, gefüllt z.B. mit:
Duschgel / Seife
Shampoo
Deo
Zahnbürste und Zahncreme
Haarbürste, ggfs. Haargummis
Gesichts- u. Körpercreme
Gesichtsreinigung
Lippenpflege
 - 2 Waschlappen
 - 2 Handtücher
 - 1 Duschhandtuch
 - Stilleinlagen, Brustwarzensalbe und Binden, falls nicht vom Krankenhaus gestellt
 - Ggfs. Brille und/ oder Kontaktlinsen mit Zubehör
 - Papiertaschentücher
- 

Sonstiges

- Lieblingsmusik, ein gutes Buch, Zeitschriften oder etwas mit dem du dich gerne ruhig beschäftigst
- Handy, Kopfhörer und Ladekabel
- Snacks und Getränke
- Kleingeld 
- Fotoapparat 
- Plastiktüte für deine getragene Wäsche

Tipp: Lasse Wertsachen und Schmuck zu Hause und nehme nur mit, was du wirklich brauchst.




Für dein Baby

- 1 Body (1 x Größe 50/56 und 1 x Größe 62/68)
 - 1 Strampler 
 - 1 Paar Söckchen 
 - Erstlingsmützchen (wenn das Baby im Frühjahr oder im Sommer geboren wird)
 - Wärmende Mütze und ggfs. Schal (bei einer Geburt im Herbst oder Winter)
 - Jäckchen (je nach Jahreszeit)
 - 2 Spucktücher
 - Babydecke und/ oder Fußsack für die Babyschale/ Kinderwagen für die Heimfahrt
 - Ggfs. Kleidung für Babys erstes „Fotoshooting“ im Krankenhaus
- 

Tipp: Meist trägt das Baby in den ersten Tagen Krankenhaus-Kleidung und erst für die Heimfahrt bzw. für den Fototermin im Krankenhaus wird eigene Kleidung benötigt.

Tipp: Falls ihr mit dem Auto nach Hause fahren möchtet oder abgeholt werdet, denkt unbedingt an die Babyschale.

Wichtige Dokumente

- Krankenversicherungskarte 
 - Mutterpass 
 - Einweisungsschein für das Krankenhaus (falls vorhanden)
 - Allergie- oder Nothilfepass (falls vorhanden)
 - Gültige Ausweisdokumente (Personalausweis oder Reisepass)
 - Heiratsurkunde (bei Ehepaaren)
 - Geburtsurkunde, Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtsklärung (bei unverheirateten Müttern, ausländische Eltern brauchen eine beglaubigte Geburtsurkunde)
 - Familienstammbuch (falls vorhanden)
- 

Hinweis: Bitte beachte, dass diese Liste dir lediglich Unterstützung geben soll, nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit hat und nicht garantiert, dass sie alle notwendigen Gegenstände und Vorbereitungen abdeckt. Wähle die Dinge und Punkte aus, die für dich relevant und wichtig sind oder ergänze weitere, die du persönlich als sinnvoll erachtest.