

# Checkliste Kliniktasche

## Kliniktasche für Mama

- Personalausweis
- Gesundheitskarte/Karte der privaten Versicherung/Zusatzversicherung
- Unterlagen für die Geburtsanzeige eures Babys (dies übernimmt die Klinik):
  - **Wenn ihr verheiratet seid:** Nachweis über die Eheschließung, Geburtsurkunden der Eltern, Ausweis des Vaters
  - **Wenn ihr nicht verheiratet seid:** Geburtsurkunden der Eltern, Ausweis des Vaters, Vaterschaftsanerkennung und Zustimmungserklärung der Mutter im Original (von der Klinik).
- Bonding-Top für den Haut-an-Haut-Kontakt nach der Geburt
- Globuli wie Arnica C30 nach Bedarf, in Absprache mit eurer Hebamme
- Dinge, die helfen, sich – wenn nötig – die Zeit zu vertreiben (Zeitschriften, Musik, o.ä.)
- Ein paar ältere T-Shirts, Leggings oder Jogginghosen für die Geburt
- Bequemer, stillfreundlicher Schlafanzug oder Nachthemd
- Bademantel  Warme Socken  Kirschkernsäckchen
- Lockere, dehnbare Kleidung, um nach Hause zu gehen
- Mobiltelefon und Telefonladekabel
- Nicht verderbliche Snacks (zum Essen während der Wehen wie Müsliriegel, Nüsse etc.)
- Handtücher  Still-BHs und Stilleinlagen  Badelatschen
- Wochenbett-Binden, z.B. von Lansinoh
- Wochenbett-Kompresse für Geburtsverletzungen, Brust und Kaiserschnittnarbe

### KULTURTASCHE

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Duschgel
- Haargummis oder -klammern usw.
- Fettstift für die Lippen
- Deodorant
- Shampoo
- Haarbürste



#### Kultur Taschen Tipp

Packe möglichst unparfümierte Pflegeprodukte oder Produkte mit einem milden Duft ein. Neugeborene erkennen den Duft ihrer Eltern und der Muttermilch, sodass dieser erhalten bleiben sollte.

## Was ich noch brauche:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Kliniktasche fürs Baby

- Outfit für den Heimweg
- Pucksack und ggf. Schlafsack für Neugeborene
- Babytrage ab Geburt
- Mütze fürs Haut-an-Haut-Bonding auf Station
- Kontaktinformationen des Kinderarztes und der Wochenbetthebamme
- Kindersitz (passt nicht in die Tasche, aber nicht vergessen, ihn ins Auto zu legen!)

## Kliniktasche für die Begleitperson

- Ausweis und Dokumente (s.o.)
- Kulturtasche (s.o.)
- Handy und Ladegerät
- Haltbare Snacks und eine wiederverwendbare Wasserflasche
- Bonding-Top
- Pyjamas
- Bequeme Kleidung
- Unterhaltung (Buch, Laptop, iPad, Kopfhörer usw.)

