

Checkliste für die Kliniktasche

Für die Mama im Kreißsaal

- Mutterpass + Versichertenkarte
- Allergiepass, falls vorhanden
- Einweisungsschein vom Frauenarzt, falls vorhanden
- Warme Socken
- Evtl. ein altes Nachthemd oder Longshirt
- Badeschuhe, Bademantel, Handtuch, evtl. Bikini-Oberteil (falls Wassergeburt geplant)
- Haarband/Haargummi
- Lippenbalsam
- Bonbons oder Kaugummi
- Snacks zur Stärkung: z.B. Apfel oder Müsliriegel
- Getränk, z.B. stilles Wasser oder Tee (z.B. Himbeerblätter)
- Handy & Ladegerät

Für die Mama auf Wochenbettstation

- Waschutensilien, wie Zahnputzzeug, Shampoo & ph-neutrale Waschlotion
- Handtuch und ggf. Fön
- Ausreichend bequeme (Umstands-)Kleidung, Jogginghosen, warme Strickjacke o.ä.
- Bequeme, kochbare Baumwollslips
- 2-3 Still-BHS
- Still-Shirts (je nach Jahreszeit lang oder kurz)
- Evtl. einen großen, aber dünnen Stoffschal zum diskreten Stillen
- Beutel für Schmutzwäsche
- Rutschfeste Schlappen
- Personalausweis (beide Elternteile)
- Falls nicht verheiratet: Geburtsurkunde von beiden Eltern + Vaterschaftsanerkennung
- Falls verheiratet: Heiratsurkunde oder Familienstammbuch

Für den Nachhauseweg mit Baby

- Bekleidungs-Set für das Baby (in den meisten Fällen passt Größe 50/56):
 - Body
 - Söckchen/ Strumpfhose
 - Oberteil
 - Strampler
 - Jäckchen
 - Erstlings-Mütze
- Babyschale für den Transport im Auto
- Babydecke, Spucktuch und je nach Jahreszeit ein warmer Fußsack
- Ggf. Wickelutensilien für den Heimweg (Windeln Gr 1, Wickelunterlage, Feuchttücher)