

Mit dieser Checkliste haben Sie alles beisammen, was Sie bei Ihrem Klinikaufenthalt während und nach der Geburt brauchen. Packen Sie sich eine mittelgroße Reisetasche.

## Für Mama

- ein Paar Hausschuhe
- warme Socken (kalte Füße bremsen die Wehen)
- zwei lange, kochfeste T-Shirts oder Nachthemden für die Geburt und den Wechsel danach
- Strickjacke oder einen warmen, weiten Pulli zum Wärmen nach der Entbindung
- Bademantel
- zwei bequeme Hosen
- einige gemütliche Shirts, Nachthemden oder Schlafanzugjacken (Achten Sie auf Öffnungen an der Vorderseite, damit sie Ihr Kleines gut stillen können.)
- Unterwäsche: Still-BHs (eine Nummer größer als im 6. Monat), Stilleinlagen, Baumwollslips (ausreichend viele und große für Binden)
- Packung extra weiches Toilettenpapier
- Taschentücher
- bequeme Kleidung für die Heimfahrt (Größe aus dem 5. -6. Monat)
- Wohlfühlpaket: Duftkerze, Kuscheltier, Ihr Lieblingsbuch, angenehme Musik, Tagebuch, Block und Stift, Massageöl (auch für die Wehenphase)
- Handtücher, Waschlappen
- Ohropax (im Mehrbettzimmer)
- Haarbürste, Kamm
- Stillkissen
- Zahnbürste, Shampoo, Duschgel/ Seife, Zahncreme, Deo (Wählen Sie dezente Düfte im Sinne Ihres Babys.)
- Binden, Slipenlagen
- Brustwarzencreme
- Nagelschere/ -feile
- Kontaktlinsenpflege und Ihre Brille
- Haarband, -spangen, -gummis

- evtl. Creme, Lippenpflege für die ersten Bilder
- Fotoapparat
- evtl. Milchbildungstee
- eine kleine Stärkung – auch für Papa in spe (Thermoskanne voll Tee, Traubenzucker, Studentenfutter, Obst, Kekse)

## Für den Nachwuchs

- ein bis zwei Bodys, Hosen, Jäckchen in Größe 62
- Strampler in Größe 56
- ein paar Windeln (auch wenn in der Klinik welche bereitgestellt werden)
- Stoffwindeln (auch als Spucktücher)
- Tuch, das nach Mama riecht (das Kleine lässt sich so leichter beruhigen)
- warme Sachen und eine Decke für den Heimweg (Mützche, evtl. Fäustlinge, Schneeanzug im Winter)
- Baby-Sicherheitschale für das Auto bzw. Kinderwagen oder Tragetuch

## Papiere

- Mutterpass
- Personalausweis
- Geburts- oder Heiratsurkunde der Mutter
- Krankenkassen-Versicherungskarte
- wichtigste Telefonnummern, bzw. Handy (mit Aufladegerät)
- Kleingeld