

## Checkliste: Was gehört in die Kliniktasche?

Die Geburt ist ein einzigartiges Ereignis. Am besten überlegen Sie vorher in aller Ruhe, was Sie alles mit in die Klinik nehmen möchten, wenn es losgeht.

### Dokumente

- Mutterpass.
- Krankenkassenkarte.
- Ausweisdokument (Personalausweis).
- Familienstammbuch mit der Heiratsurkunde (wenn Sie mit dem Vater des Kindes verheiratet sind) bzw. Geburtsurkunde oder Vaterschaftsanerkennung (wenn Sie ledig bzw. unverheiratet sind).
- Evtl. Allergiepass.



### Für sich selbst

- Großes, weites knielanges T-Shirt für die Geburt.
- Nachthemden zum Knöpfen.
- Jogginganzug oder bequeme weite Hose.
- Morgenmantel.
- Dicke Socken, Hausschuhe.
- Baumwoll- oder Wegwerfslips, Binden.
- Still-BHs, Stilleinlagen.
- Stillkissen.
- Waschlappen, Handtücher, Körperpflege/Kosmetiktasche (bspw. Zahnbürste, Gesichtscreme, Deo, Haarbürste, Haargummi, Lippenbalsam).
- Evtl. Massageöl, Lieblings-/Entspannungsmusik mit Kopfhörern.
- Bei Kontaktlinsen: Aufbewahrungsbox, Kontaktlinsenflüssigkeit und Brille.
- Verpflegung (Snacks, Saft) beziehungsweise Geld für die Cafeteria.
- Kamera, Handy.



## Fürs Baby

- Body, Hemdchen, Höschen, Strampler.
- Mütze, Söckchen, Jäckchen.
- Mehrere Spucktücher.
- Evtl. Schnuller und Wundschutzcreme.

## Für die Heimfahrt

- Babydecke.
- Trageschale oder Babyschale fürs Auto.
- 2 bis 3 Windeln.

## Sie wünschen sich Hilfe?

Bitte wenden Sie sich an die [Beratungsstelle](#) in Ihrer Nähe.

