



## Checkliste Kliniktasche

### Tasche für den Kreißsaal

- Bademantel
- Eigenes Nachthemd (optional), vorn zu knöpfen
- Warme Socken
- Handy mit Lieblingsmusik und ausreichend Speicher für Fotos / Videos
- Handy-Ladekabel
- Hausschuhe
- Badelatschen (falls Wassergeburt gewünscht), Badelatschen für den Partner
- Lesematerial oder andere Ablenkung (falls es länger dauert) für Dich und Deinen Partner
- Snack für den Partner, evtl. Snack/Traubenzucker für Dich (in Absprache mit Hebamme essen)
- Kleiner Stressball (optional) den man bei Wehen drücken kann
- Persönliche Hygiene-Artikel
  - Zahnbürste
  - Zahncreme
  - Lip-Balsam
  - Haarbürste und Haargummi (bei langen Haaren)
  - Evtl. Behälter für Kontaktlinsen
  - ... alles was Du brauchst um Dich frisch und gut zu fühlen
- Außerdem in der Handtasche mitführen:
  - Versicherungskarte
  - Ausweis
  - Mutterpass

### Für die Wochenstation

- 3 Nachthemden (für das Stillen vorn zu öffnen) oder Pyjama
- Unterhosen (evtl. Einweg-Unterhosen wegen Wochenfluss und Binden)
- Persönliche Hygiene-Artikel
- 2 Still-BH's (eine Nummer größer als aktuelle Größe passt meist nach Milcheinschuss)
- Persönliche Hygiene-Artikel:
  - Shampoo & Conditioner
  - Hautcreme
  - Duschgel
  - Make-up (optional)
  - Fön
- Heiratsurkunde bzw. Geburtsurkunde der Mutter falls unverheiratet
- Snacks (falls Dich der Hunger außerhalb der Mahlzeiten übermannt)
- Je 1 Baby-Body und Strampelanzug, Mütze und Jacke (o.ä. je nach Jahreszeit) für die Heimfahrt
- Babydecke für den Transport zum und im Auto
- Frische Kleidung für Dich für die Heimfahrt (meist passt Umstandskleidung aus dem 6. Monat)
- Tüte/Beutel für Schmutzwäsche
- Dankeskarte mit Bargeld oder andere Aufmerksamkeit für Hebammen & Pflegekräfte