

Deine Kliniktasche

Papiere

- Personalausweis
- Familienstammbuch/Heiratsurkunde
- Mutterpass
- Versichertenkarte der Krankenkasse
- Kontaktdaten der Angehörigen

Für die Mama

- Morgen-/Bademantel, Hausschuhe und Socken
- Altes T-Shirt oder Nachthemd für die Entbindung, 1 – 2 Nachthemden oder Schlafanzüge mit stillfreundlicher Knopfleiste
- Alte Unterhosen oder Wegwerfslips
- Kosmetikartikel, Make-up, Haar- und Zahnbürste, Zahnpasta, Lippenbalsam
- Medikamente, die du einnehmen musst (Rücksprache mit dem Arzt, wenn du stillst!)
- Mittel zur Schmerzintervention, z. B. ätherische Öle, homöopathische Mittel, Massageöl
- Stillbüstenhalter und Stilleinlagen
- Handtücher und Waschlappen
- Deko, um den Raum persönlicher zu gestalten, z. B. Kerzen, Kissen, Bücher, Zeitschriften
- Imbiss und Getränke, auch für den werdenden Vater
- Handy oder Adressbuch und evtl. Kopfhörer, wenn es auf der Station laut ist
- Etwas Bargeld, falls du dir am Kiosk etwas kaufen möchtest
- Kleidung für den Heimweg

Für das Baby

- Schlafanzüge, die ein schnelles Wechseln der Windeln ermöglichen
- Strampler, selbst bei kurzem Klinikaufenthalt
- Bodys aus Baumwolle mit Druckknöpfen im Schritt
- Socken oder Babyschuhe
- Wickeljacken aus Schur- oder Baumwolle
- Fäustlinge, falls dein Baby mit langen Fingernägeln geboren wird und sich kratzt
- Mütze oder Haube
- Winteroverall, falls es kalt ist für den Heimweg
- Windeln und Feuchttücher ohne Konservierungsstoffe
- Babydecke, um dein Kind weich, aber fest einzuwickeln (pucken)
- Mulltücher zum Aufwischen und als Kleiderschutz
- Nuckel
- Autokindersitz, falls du im Auto nach Hause fährst
- Kinderwagen, wenn du nach Hause laufen wirst