



Hebammen
geprüft



Kliniktasche packen



Wichtige Unterlagen & Dokumente

- Mutterpass
- Personalausweis **oder** Reisepass
- Einweisungsschein, **falls eine Einweisung durch den Gynäkologen erfolgt ist**
- Krankenkassenkarte
- Allergiepass, **wenn vorhanden**
- Geburtsurkunde der Mutter & Vaterschaftsanerkennung, **bei unverheirateten Paaren**
- Heiratsurkunde, **bei verheirateten Paaren**
- Geburtsplan, **in welchem Sie aufgeführt haben, welche medizinischen & geburtshelferischen Maßnahmen Sie wünschen/ nicht wünschen, falls vorhanden**
- Anmeldeunterlagen des Krankenhauses, **falls schon vorhanden**
- Anmeldeunterlagen für Ihr Baby, **oftmals führen die Krankenhäuser Sie schon vor der Geburtsanzeige in der Gemeinde durch**
- Krankenversicherung Ihres Babys, **klären Sie vor der Geburt ab bei welcher Krankenkasse Ihr Baby familien- oder privatversichert werden soll, dies ist wichtig für die kinderärztliche Untersuchung**



Das braucht die Mama

Kleidung & Hygieneartikel:

- Kulturbbeutel & Kosmetika, **beinhaltet die üblichen Artikel wie Zahnbürste & -pasta, Haarbürste, Shampoo, Deo etc. Diese sollten duftneutral sein, denn das Baby soll den Geruch der Mutter kennenlernen und nicht das Parfum**
- Einwegwaschlappen und Handtücher, **falls diese nicht von der Klinik gestellt werden**
- Kleidung die während der Geburt getragen wird, **am besten ein weites bequemes Nachthemd**
- bequemes Nachthemd / großes T-Shirt, **für die Nächte nach der Entbindung, besonders praktisch sind Hemden, die man zum Stillen aufknöpfen kann**
- Jogging-, Hausanzug, **für tagsüber auf der Wöchnerinnenstation und für die Heimfahrt, denn in weiter und bequemer Kleidung werden Sie sich nach der Entbindung am wohlsten fühlen**
- 3 Still-BHs, **2 Nummern größer als normal kaufen, die Brust wird mit dem Milcheinschuss anschwellen**

- Stilleinlagen
- 7 Slips aus kochfester Baumwolle. Im Falle eines Kaiserschnitts sollten diese sehr dehnbar sein um die Wundheilung der Narbe nicht zu stören
- 1 Bademantel, alternativ ist auch ein Morgenrock praktisch wenn man kurz das Zimmer verlassen möchte
- Hausschuhe & warme Socken, warme Socken sind für die Wehen wichtig, da kalte Füße diese hemmen. Auch der Milchfluss wird durch warme Füße angeregt
- Beutel für Schmutzwäsche

Praktisch während des Aufenthalts :

- Bücher & Zeitschriften
- Musik
- Kuschelkissen oder Kuscheltier
- Brille oder Kontaktlinsen, falls nötig
- Haarband / Haargummis, bei langen Haaren ist es angenehm wenn man diese zusammen binden kann
- Ohrstöpsel, falls Sie im Zimmer nicht allein schlafen und es laut werden könnte
- Adressbuch & Kleingeld für das Telefon, falls Sie Ihr Handy nicht benutzen dürfen



Das braucht das Baby

In der Klinik steht Babykleidung bereit und muss nicht mitgebracht werden, auch Windeln sind vorhanden.

Für den Heimweg:

- Babyschale für das Auto, am besten setzt man sich mit der Funktionsweise schon vor der Entbindung auseinander
- Spucktücher (am besten Baumwolltücher), sehr nützlich wenn das Baby im Auto einmal spucken muss
- 1 Erstlingsmütze, so ist das kleine empfindliche Köpfchen vor Zugluft & Wind geschützt
- 1 Body, je nach der Jahreszeit lang- oder kurzärmelig auswählen
- 1 Strampler oder ein Baumwollhemdchen und Höschen, Größe 50 / 56
- 1 Jacke, Größe 50 / 56
- eine kuschelige Decke, am besten aus Naturmaterialien – das Baby wird schön gewärmt und muss nicht schwitzen wenn es zu warm wird. Diese entweder dicker oder dünner je nach Jahreszeit wählen
- 1 Jacke, diese auch je nach Jahreszeit wählen
- Handschuhe & Söckchen, Handschuhe sind nur im Winter nötig, die Söckchen auch nach der Jahreszeit auswählen



Das braucht der Papa /Begleitung

- Bequeme Schuhe, so tun die Füße nicht so schnell weh, wenn man im Flur auf und ab läuft
- Snacks & Getränke, hier sollte man sich nicht auf die Alternative Kiosk verlassen, dieser hat nicht zu jeder Zeit geöffnet
- Zeitschrift / Buch
- Fotoapparat oder Videokamera, für erste Bilder und Aufnahmen
- Handy & Ladegerät
- Kleingeld für das Parkhaus des Krankenhauses
- Taschen für Geschenke, Besucher bringen sicherlich Geschenke mit. Diese sollte man am besten immer gleich mit nach Hause nehmen, so kann nichts verschwinden oder verloren gehen

Die Checkliste für werdende Mütter von Hebamme Ina Ilmer & windeln.de



windeln.de hat in Zusammenarbeit mit unserer Expertin Ina Ilmer eine Checkliste für die Kliniktasche zusammengestellt. So haben Sie alles griffbereit, wenn das Baby sich auf den Weg macht. Neben dieser Checkliste finden Sie noch viele weitere Tipps und Infos rund um alles was Ihr Baby braucht: Unser Magazin, versehen mit Hebammen- und Gynäkologentipps, informiert über verschiedenste Themen von der Schwangerschaft, Babys Entwicklung und Gesundheit bis hin zur Erziehung. In unserem Onlineshop finden Sie zahlreiche Berater, die Ihnen bei der Auswahl des richtigen Kinderwagens, Autositzes oder anderen wichtigen Dingen helfen werden.