

## Checkliste für die Kliniktasche

### Für Sie:

- Bequeme Kleidung, die im letzten Schwangerschaftsdrittel gepasst hat – weite, lange T-Shirts, Jogginghosen, Strickjacke/Sweatjacke, Kleidung für den Nachhauseweg
- Schlafanzüge oder Nachthemden (darauf achten, dass man sie vorne aufknöpfen oder hochschieben kann)
- Dicke Socken, normale Socken und dehnbare Slips, die einen hohen Bund haben
- Snacks/schnelle, leicht verdauliche Energielieferanten, isotonische Getränke
- Brotzeit für den werdenden Papa
- Lieblingsmusik, Hör-/Buch, Handy mit Ladekabel und Kopfhörer
- Ggf. Kissen für bequemes Liegen
- Kulturbeutel: Lippenpflege, Shampoo, Duschgel, Deo, Schminksachen, Kosmetiktücher, Zahnbürste, Zahnpasta, Haarbürste, Haargummis, Föhn, Taschentücher, Hautcreme (ohne Geruch), evtl. feuchtes Toilettenpapier
- Hausschuhe oder bequeme Schuhe zum Reinschlüpfen
- Still-BHs, Stilleinlagen
- Beutel für Schmutzwäsche
- Geld zum Aufladen für TV/Telefon oder Snacks am Kiosk
- Brillenträgerinnen: Brille; Kontaktlinsen für die Geburt sind nicht empfehlenswert
- Wichtige Dokumente: Mutterpass, Versichertenkarte bzw. Versicherungsnachweis, Personalausweis, ggf. Allergiepass, Heirats- oder Geburtsurkunde (beider Elternteile)
- Ggf. Geburtsplan
- Brustwarzensalbe

Mit Netzhosen und Binden werden Sie von uns versorgt.

### Für Ihr Kind:

Während des Aufenthaltes bekommen Sie Kleidung, Windeln etc. von uns gestellt. Erst für den Nachhauseweg benötigen Sie für Ihr Kind:

- Body, Jäckchen, Strampler (Größe 50/56), Mützchen, Spucktuch, Kuschedecke, je nach Jahreszeit dicke Jacke
- Ggf. dunkelrotes Handtuch
- Babyschale/Kinderwagen