



# Packliste Kliniktasche für die Geburt

## Für die werdende Mutter

### Dokumente

- Mutterpass
- Personalausweis
- Allergiepass
- Geburtsplan
- Einweisungsschein
- Krankenversicherungskarte

### Kleidung

- Bademantel
- Socken
- Unterwäsche
- Nachthemden (mindestens 4, besser mehr)
- Hausschuhe
- Stilleinlagen und 2 Stillbüstenhalter
- bequeme Kleidung (z.B. Jogginganzug)

### Hygieneartikel

- Haarbürste
- Haarband
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Deo
- Lippenbalsam
- Handtücher
- Waschlappen
- große Packung starker Binden
- Feuchttücher
- Brille (als Alternative zu Kontaktlinsen, die während der Geburt nicht getragen werden sollten)

## **Zur Entspannung und Überbrückung der Wartezeit**

- Musik (mp3 Player, Batterien/Ladekabel, Kopfhörer)
- Buch
- Zeitschriften
- Pezziball
- Kuschelkissen oder Kuscheltier
- Snacks (je nach Uhrzeit könnte es schwer werden im Krankenhaus etwas essbares aufzutreiben)
- Getränke (praktisch sind Trinkpäckchen oder Dosen)
- Traubenzucker (falls der Blutzucker absinkt)

## **Für das Baby**

- Windeln für Neugeborene
- Bodys in Größe 50 oder 56
- Strampelanzug
- Socken
- Mützchen
- Spucktücher
- An Tag der Entlassung nicht vergessen: Trageschale fürs Auto

## **Für den Vater**

- Kleidung (bequeme Hose, T-Shirt, Sweatshirt)
- Schuhe
- Uhr mit Sekundenanzeige (Wird benötigt, um den Abstand der Wehen zu messen)
- Snacks (eventuell magst du andere Sachen als die werdende Mutter)
- Getränke
- Geld (Kleingeld für den Kaffeeautomaten!)
- Telefonnummern von Familie und Freunden
- Handyladegerät
- Fotoapparat
- Zeitschrift
- Dokumente zum Anmelden des Babys beim Standesamt