

Damit Sie für den großen Tag gut gerüstet sind, sollten Sie mit dem Packen Ihres Klinikoffers 2 Monate vor dem Geburtstermin anfangen.

Unser Tipp: Proben Sie die Geburtssituation vorher! Fahren Sie die Strecke zum Krankenhaus mit dem Auto ab und verstauen Sie die Kliniktasche griffbereit im Eingangsbereich.

Mit unserer Checkliste erfahren Sie, was unbedingt in Ihre Kliniktasche gehört:

Papiere

- Mutterpass, Familienstammbuch oder Heiratsurkunde
(bei unverheirateten Müttern die Geburtsurkunde)
- Personalausweis
- Versichertenkarte der Krankenkasse

Kleidung für Sie

- 3–4 Nachthemden, Schlafanzüge oder T-Shirts, die sich vorne bis zum Bauchnabel aufknöpfen lassen und somit das Stillen erleichtern
- mind. 1 Still-BH (der ein bis zwei Nummer größer ist, als die bisherige Größe)
- Stilleinlagen entweder als Einweg-Variante oder aus Wolle-Seide
- ca. 8 Slips aus kochfester Baumwolle
- warme, möglichst rutschfeste Socken
- Hausschuhe
- Morgenrock oder Bademantel
- 1 Paket dicke, saugfähige Binden oder Flockenwindeln
- Einige Waschlappen und Handtücher
- Kleidung für die Zeit in der Klinik, z.B. Jogginganzug oder -hose, bequeme Shirts
- bequeme Kleidung für den Weg nach Hause, die von der Größe her etwa dem 5./6. Schwangerschaftsmonat entspricht.
- bei Kontaktlinsenträgerinnen: Brille nicht vergessen
- Haarband und Haargummi, um lange Haare zurückzubinden

Pflege für Sie

- Zahnpasta und -bürste
- Ihr Massageöl
- Lippenbalsam
- Duschgel und Shampoo
- Kamm/Bürste/Haarfön

Tipp: auf Deo und Parfüm lieber verzichten

Kleidung fürs Baby

- Hemdchen, Body, Strampler, Socken, Jacke und Mütze
- Tuch oder Decke, die nach Ihnen duftet, weil Sie es in den letzten Tagen der Schwangerschaft bei sich getragen haben. Ihr Baby lässt sich leichter beruhigen, wenn es etwas Vertrautes riecht
- Decke und Spucktücher
- Babyschale für den Nachhause-Transport

Sonstiges

- Fotoapparat mit lichtempfindlichen Film (im Kreißsaal keinen Blitz benutzen)
- Videokamera, falls bei der Entbindung möglich und gewünscht
- etwas Geld
- Notizbuch und Kugelschreiber
- Adressbuch mit den wichtigsten Telefonnummern
- Tagebuch?

Tipp: Kaffee und Verpflegung für den werdenden Papa nicht vergessen!