

## PACKLISTE KLINIKTASCHE

### Für die Frau:

- ✓ Mindestens vier bequeme, weite Nachthemden oder Herrenhemden
- ✓ Stilleinlagen und zwei Stillbüstenhalter (zwei Nummern größer als bisher)
- ✓ Mehrere kochfeste Slips oder Wegwerfslips
- ✓ Bademantel und Sweatshirt-Jacke
- ✓ Handtücher und Waschlappen
- ✓ Toilettenartikel und Feuchttücher, eventuell Toilettenpapier (falls zu rau)
- ✓ Weite, bequeme Kleidung, z.B. Jogginganzug oder Etwas, das Ihnen im 5/6 Monat gepasst hat
- ✓ Bücher, Zeitschriften, MP3-Player, Smartphone, Tablet und Ladekabel
- ✓ Adressbuch und Kleingeld
- ✓ Für Kontaktlinsenträgerinnen: Brille

### Papiere

- ✓ Mutterpass
- ✓ Personalausweis
- ✓ Krankenversicherungskarte
- ✓ Falls vorhanden: Allergiepass
- ✓ Evtl. Einweisungsschein des Frauenarztes/ der Frauenärztin
- ✓ Familienstammbuch oder Heiratsurkunde (Verheiratete) bzw. Geburtsurkunde und ggf. Vaterschaftsanerkennung (Ledige)

### Für die Geburt

- ✓ Ein bis zwei bequeme, weite Hemden oder Shirts zum Wechseln während der Wehen
- ✓ Warme Socken oder Wärmflasche
- ✓ Hausschuhe
- ✓ Bei langem Haar: Haarspange oder –gummi
- ✓ Lippenbalsam, Massageöl, Badezusatz
- ✓ Verpflegung, z.B. Tees, Fruchtsäfte, Obst Traubenzucker, Müsliriegel
- ✓ Fotokamera oder Smartphone

### Für das Baby

- ✓ Zwei bis drei Windeln für den Entlassungstag
- ✓ Ein bis zwei Bodies in Größe 50 oder 56
- ✓ Strampelanzug und ein Wickeljäckchen
- ✓ Jäckchen (Im Winter: Winteroverall)
- ✓ Mützchen und Socken; falls Wintergeburt: Handschuhe
- ✓ Spucktücher
- ✓ Trageschale und Decke oder Babyautositz (kann auch jemand zur Abholung am Entlassungstag mitbringen!)