

Checkliste: Was kommt mit in die Klinik?

Manchmal kommt das Kind früher als erwartet – dann ist es gut, wenn schon eine gepackte Tasche für die Klinik bereitsteht. Du kannst dir diese Liste ausdrucken und dann nach und nach alles abhaken, was du bereits eingepackt hast.

Dokumente

- Mutterpass
- Versicherungskarte der Krankenkasse
- Personalausweis
- deine Geburtsurkunde und gegebenenfalls Heiratsurkunde

Für die Geburt

- ein bis zwei bequeme, längere T-Shirts
- Schuhe zum leichten Hineinschlüpfen
- dicke Socken (manche Frauen frieren bei der Geburt)
- bei langem Haar: Spange oder Gummiband
- Lieblingsmusik
- Traubenzucker und/oder Lutschbonbons
- Handy (mit den eingespeicherten Nummern derer, die man anrufen möchte, wenn das Baby da ist)
- Fotoapparat für die ersten Baby-Fotos (er sollte auch ohne Blitz gute Fotos machen, um das Neugeborene nicht mit dem Blitzlicht zu erschrecken)
- Verpflegung: Im Kreißaal werden die Mütter meist mit Mineralwasser oder Tee versorgt, alles andere müssen sie selbst mitbringen – am besten leichte Snacks wie Müsliriegel oder Obst. Auch deine Begleitperson sollte sich etwas zum Essen und Trinken mitnehmen.

Für den Aufenthalt in der Klinik

- bequeme Freizeitkleidung/Nachthemden oder Schlafanzüge
- Baumwollhemden, die sich zum Stillen gut öffnen lassen, oder weite T-Shirts
- kochfeste Baumwoll-Slips oder Einmal-Slips

- Still-BH (zwei Körbchengrößen größer als bisher)
- Stilleinlagen
- Strick- oder Sweatjacke
- Körperpflege- und Kosmetikartikel (am besten unparfümiert)
- besonders saugfähige Binden (keine Tampons!)
- Handtücher und Waschlappen
- ausreichend weite Kleidung für den Heimweg (etwas, das ungefähr im 6. Monat gepasst hat)
- Bücher / Zeitschriften
- Stifte und Papier
- etwas Kleingeld

Für das Baby

Die meisten Kliniken stellen Kleidung und Windeln für die Neugeborenen zur Verfügung. Vermutlich brauchst du also nur Sachen für den Heimweg. Neue Babykleidung am besten vorher waschen.

- Body oder Hemd und Höschen
- Windeln
- Strampelanzug
- Jacke oder Overall
- Mütze
- Babydecke
- Tragetasche
- Wenn ihr mit dem Auto nach Hause fahrt: Babyschale für die Fahrt
- Wenn ihr zu Fuß nach Hause geht: Kinderwagen oder Tragetuch