

Was kommt mit in die Klinik?

Checkliste



Du kannst dir diese Liste ausdrucken und auf die Reisetasche kleben, die du mit in die Klinik nehmen willst. Alles, was erst zum Schluss in die Tasche wandert, wie zum Beispiel deine Kosmetiktasche, kannst du mit einem Textmarker markieren.

Dokumente und andere wichtige Dinge

- Mutterpass
- Versicherungskarte der Krankenkasse (eventuell Zusatzversicherungskarte)
- Personalausweis
- Geburtsurkunde und gegebenenfalls Heiratsurkunde
- Handy
- eventuell wichtige Adressen und Telefonnummern
- Stifte und Papier

Für dich

- ein bequemes Nachthemd oder ein weites kuscheliges T-Shirt
- Morgen- oder Bademantel und Hausschuhe
- Baumwollslips oder Einmalslips
- dicke Socken
- eventuell einen Still-BH plus Stilleinlagen aus Wolle, Seide oder Watte
- Körperpflege- und Kosmetikartikel (am besten unparfümiert)
- bei langem Haar: Spange oder Gummiband
- Lieblingsmusik oder Lieblingsbuch
- zum Erfrischen Traubenzucker und/oder Lutschbonbons

Für das Baby

Die meisten Kliniken stellen Bodys und Strampelanzüge zur Verfügung, solange du und dein Baby dort noch untergebracht sind. Vermutlich brauchst du daher also nur Sachen für den Heimweg:

- Body oder Hemd und Höschen
- Strampelanzug
- Jacke oder Overall
- Mütze
- Wolldecke
- Tragetasche (eventuell mit Babyfell)
- Babyschale für die Rückfahrt im Auto

Was deine Begleitung braucht

- bequeme Anziehsachen
- eventuell T-Shirts zum Wechseln
- warme Socken
- Stärkungen wie Schokolade, Traubenzucker oder Müsliriegel
- eventuell Handy
- Telefonnummern von wichtigen Personen
- eventuell Lieblingsmusik
- Fotoapparat für das erste Foto