

# Checkliste

## Krankenhaustasche

### DAS BRAUCHT DIE WERDENDE MUTTER:

#### KLEIDUNG:

- Bequeme Kleidung (Jogginghose, Schlafanzug, Nachthemd etc.)
- Bademantel
- Hausschuhe und dicke Socken
- Altes T-Shirt oder Nachthemd für die Geburt
- 7 weite Unterhosen oder Einmalstlips
- 1 Still-BH (am besten 1-2 Nummern größer als normalerweise)
- Ein Tuch zum Bedecken der Brust beim Stillen (wenn Besuch kommt)

#### DOKUMENTE:

- Mutterpass
- Krankenversicherungskarte
- Personalausweis oder Reisepass
- Familienstammbuch oder Heiratsurkunde bei Verheirateten
- Geburtsurkunde und ggf. Vaterschaftsanerkennung bei Ledigen
- Einweisungsschein für das Krankenhaus
- Allergiepass, wenn einer vorhanden ist
- Wenn vorhanden: Geburtsplan

#### PFLEGE UND ENTSPANNUNG:

- Stilleinlagen
- Große Packung saugfähiger Binden
- Wenn vorhanden: Brille/Kontaktlinsen/Aufbewahrungsbox
- Lippenbalsam, Massageöl, Badezusatz
- Snacks und Getränke (z.B. Tees, Traubenzucker oder andere Leckereien)
- Handy, Ladekabel, Bücher, Kopfhörer...
- Bei langen Haaren: Haarbänder
- Pflegeprodukte (Shampoo, Seife, Zahnbürste, Zahnpasta, Deo etc.)
- Handtuch
- Ohrstöpsel (bei lauten Zimmernachbarn praktisch)
- Wärmflasche
- Wundcreme

#### DAS BRAUCHT DIE BEGLEITUNG:

- Kleidung zum Wechseln
- Leichte Kleidung, da es im Kreißaal ziemlich warm ist
- Wasserspray oder Fächer zum Abkühlen der werdenden Mutter
- Snacks und Getränke
- Dinge zum Entspannen (Musik, Kopfhörer, Handy, Ladekabel etc.)
- Kleingeld für die Cafeteria oder das Krankenhaustelefon
- Handy, Fotoapparat oder Videokamera
- Pflegeprodukte (Shampoo, Seife, Zahnbürste, Zahnpasta, Deo etc.)
- Handtuch
- Beutel für Schmutzwäsche

#### DAS BENÖTIGT DER SÄUGLING:

- Windeln in Größe 1
- 2 Strampler in Größe 50/56
- 2 Bodys in Größe 50/56
- Baumwollmützchen
- Socken
- Im Winter zusätzlich: Winteroverall, Handschuhe
- Spucktücher
- Trageschale und Decke oder Babyautositz
- Baumwolltücher
- Feuchttücher
- Wenn nicht gestillt wird: Pre-Nahrung

#### BEI SPENDEN VON DER NABELSCHNUR:

- Entnahmeset für das Nabelschnurblut
- Erklärung gegenüber der Klinik
- Beides dem Arzt oder der Klinik abgeben