

Checkliste

Für die Geburt

- Dicke, warme (Woll-)Socken
- 2 bequeme lange T-Shirts/ Nachthemden oder ähnliches; eines für die Zeit vor und das andere für die Zeit nach der Geburt
- Bequeme, weite Hosen/Jogginghosen
- Bequeme (Baumwoll-)Unterhosen, evtl. Einmalunterhosen
- Bequeme Hausschuhe oder rutschfeste warme Socken
- Haargummi o.Ä. für längere Haare
- Waschlappen
- Brille für Kontaktlinsenträgerinnen
- Lippenpflege
- Lieblingsmassageöl
- Massageutensilien (Noppenball, Kirschkerne, ...)
- Lieblingsbadezusatz
- Lieblingsmusik zum Entspannen
- Duftlampe incl. Zubehör und Aromaöl
- Getränk und / oder Eiswürfel zum Lutschen (halten sich mehrere Stunden in der Thermoskanne)
- Traubenzucker, Zitronenbonbons, saure Drops, Fruchtschnitten o.Ä.
- Kleines Notizbuch/Tagebuch o.Ä. zur Dokumentation der Geburt
- Fotoapparat, Videokamera

Für die Entbindung

- Bequeme Kleidung und Schuhe; Achtung: Im Kreißsaal kann es sehr warm werden
- Kulturbeutel
- Proviant und Getränke
- Die Utensilien für die Zeit im Kreißsaal am besten in einen großen Rucksack packen, so ist alles übersichtlich beisammen.

Zeit in der Klinik

- Kulturbeutel / Pflegeutensilien (Zahnputzzeug, Deo, Creme ...)
- Nachthemden oder bequeme Schlafanzüge
- Bequeme Kleidung (T-Shirts, Hosen, Jogginghosen)
- Bademantel
- Hausschuhe
- Warme (Woll-)Socken
- Mehrere bequeme (Baumwoll-)Unterhosen
- Große Binden ohne Plastikfolie (werden evtl. von der Klinik gestellt)
- Handtücher und Waschlappen
- Buch/Zeitschriften, Schreibzeug
- Persönliche Dinge zum Wohlfühlen (Kuschelkissen, -decke ...)
- Adressbuch mit den wichtigsten Telefonnummern (Familie, Freunde, Hebammen ...)

Für die Stillzeit

- Schlafanzüge oder Nachthemden sollten stillfreundlich sein, d.h. sie sollten weit und bequem und zum Aufknöpfen sein
- Still BH (1 Cup größer als im letzten Schwangerschaftsdrittel); vorläufig nur einen anschaffen
- 2-3 Wochen nach der Geburt passende kaufen
- Stilleinlagen (Einmaleinlagen oder Wolle/Seide-Einlagen)
- Milchbildungstee
- Stillbuch
- Stillkissen (wird oft von der Klinik zur Verfügung gestellt)

Für Zuhause mit dem Baby

- Body/Unterwäsche
- Strampler/ Hemdchen /Hose / Pullover o.Ä. je nach Jahreszeit
- Jäckchen
- Windel
- Mütze
- Wanne(Woll-)Socken
- Decke
- Spucktuch
- Kindersitz fürs Auto

Formalitäten

- Mutterpass
- Einweisung vom Frauenarzt
- Versicherungskarte
- Leistungen der Privatkasse/ Zusatzversicherung vor dem Krankenhausaufenthalt abklären
- Allergiepass oder andere relevante medizinische Unterlagen
- Personalausweis
- Bei unverheirateten Frauen: Geburtsurkunde, bei verheirateten Frauen: Stammbuch