



Hallo Baby!



# Kliniktasche für die Geburt

## Deine Checkliste

Schon bald ist es soweit und du hältst deinen kleinen Schatz in den Armen!

Gespannt? Aufgeregt? Da kann es schnell mal passieren, dass man etwas vergisst. Damit dir das nicht passiert und du zum Entbindungstermin alles dabei hast, hilft dir unsere ausführliche Checkliste.

### Wichtige Dokumente:

- Personalausweis oder Reisepass
- Mutterpass
- Krankenversicherungskarte
- Familienstammbuch oder Heiratsurkunde
  - Bei ledigen Müttern: Geburtsurkunde
  - Bei unverheirateten Paaren: Geburtsurkunden beider Elternteile und Vaterschaftsanerkennung
- Ggf. Einweisungsschein fürs Krankenhaus
- Ggf. Allergiepass
- Ggf. Medikamentenliste
- Individueller Geburtsplan (wenn du einen erstellt hast)



### Unser Tipp:

Lege alle Dokumente gesammelt in eine kleine Mappe. So hast du sie immer an einem Ort.

## Für den Aufenthalt in der Klinik:

### Kleidung:

- Bequeme Kleidung und/oder Schlafanzüge bzw. Nachthemden
- 1–2 Oberteile oder weite T-Shirts, die sich zum Stillen bequem öffnen lassen (z. B. mit Knöpfen)
- 1–2 Jogginghosen mit breitem Bund
- 1 Bade- oder Morgenmantel
- 1 Strick- oder Sweatjacke
- 1–2 Still-BHs (2 Körbchengrößen größer als während der Schwangerschaft)
- Mehrere Stilleinlagen
- Mehrere kochfeste Baumwollslips oder Wegwerfslips
- Weite Kleidung für den Heimweg (etwas, das ca. im 6. Monat gepasst hat)

### Hygieneartikel und Körperpflege:

- Wochenbetteinlagen oder besonders saugfähige Binden (keine Tampons!)
- Handtücher, Waschlappen
- Zahnpasta
- Zahnbürste
- Deo
- Haarbürste
- Haargummis, Haarspangen etc.
- Gesichtereinigung und -pflege
- Parfümfreies Duschgel
- Sanfte Intimwaschlotion
- Shampoo oder Trockenshampoo
- Lippenbalsam
- Erfrischende Reinigungstücher (für Körper und Gesicht)
- Bodylotion
- Handcreme
- Massageöl



### **Gut zu wissen:**

Starke Gerüche können Babys irritieren, sodass sie nicht an die Brust wollen. Körperpflegeprodukte (Lotion, Duschgel etc.) sollten daher möglichst parfümfrei bzw. geruchsneutral sein.

### **Außerdem:**

- Brille (und Brillenetui), falls du normalerweise Kontaktlinsen trägst (Kontaktlinsen werden bei der Entbindung nicht empfohlen)
- Smartphone
- Ladegerät mit langem Ladekabel
- Kopfhörer bzw. Musikbox
- Ggf. Kamera
- Nachtlicht (zum Stillen in der Nacht)
- Bücher, Zeitschriften, Zeitungen
- Kleingeld für Getränke- oder Parkautomaten
- Snacks wie Müsliriegel, Äpfel, Brot, Studentenfutter, Traubenzucker
- Trinkflasche
- Getränke
- Bei Bedarf: Hilfsmittel (z. B. Gehhilfe, Hörgerät etc.)
- Bei Bedarf: Medikamente



### **Unser Tipp:**

Nimm dir gerne auch etwas mit, das dir Ruhe und positive Gefühle schenkt – ein Lieblingsbuch, ein Fotoalbum, deine Lieblingsdecke, etc.

### **Kleine Tasche für den Kreißsaal**

Es ist angenehm, wenn du nicht lange nach einem Gegenstand suchen musst. Deshalb ist es sinnvoll, zwei Taschen zu packen – eine kleinere speziell für den Kreißsaal. So kannst du die notwendigsten Dinge mitnehmen und musst nicht lange in der großen Tasche wühlen, um etwas zu finden. Wir empfehlen Folgendes:

- 1–2 weite, große, knielange T-Shirts (z. B. Longshirts) für die Geburt und zum Wechseln
- 1 Paar rutschfeste Hausschuhe, in die man leicht hineinschlüpfen kann
- 1–2 Paar dicke, kuschelige Socken
- 1 bequeme Jacke oder weiter Pulli (viele Frauen frieren während der späten Phasen der Geburt)
- Lippenbalsam
- Evtl. Massageöl und/oder Badezusatz
- Playlist mit Lieblingsmusik zur Ablenkung und Entspannung



- Haarspangen oder Haargummis (um die Haare während der Geburt aus dem Gesicht zu halten)
- Trinkhalme oder Sporttrinkflasche (damit du auch liegend etwas trinken kannst)
- Energiereiche Snacks in mundgerechten Häppchen (Traubenzucker, Müsliriegel, geschnittenes Obst etc.)

## Erstausstattung für das Baby

Für das neugeborene Baby wird vieles von der Klinik bereitgestellt – hauptsächlich gehören dazu Kleidung und Windeln. Somit musst du nur das Notwendige für den Heimweg mitbringen. Dennoch möchten viele Eltern, dass ihr Kleines gleich die eigene Kleidung trägt. Dann lohnt es sich, Folgendes mitzunehmen:

- 2–3 Langarmbody's (Gr. 56 bis 62) – bei heißem Wetter: Kurzarmbody's
- 2 Strampler
- 2 Strumpfhosen
- 2 Höschen und 2 Hemdchen
- Erstlingsmütze (leichte Mütze im Sommer, warme im Winter)
- Warme Babysocken
- Jacke
- Schlafsack für Neugeborene
- Windeln
- Wickelutensilien
- Feuchttücher
- Spucktücher
- Schnuller und Fläschchen
- Stillkissen
- Babydecke
- Babyschale mit der nötigen Ausstattung für Neugeborene bzw. Kinderwagen oder Tragetuch



### Unser Tipp:

Installiert die Babyschale bereits rechtzeitig vor der Geburt im Auto. Das spart Zeit und Nerven!

## Für den Papa und/oder die Begleitperson

- Personalausweis oder Reisepass
- Kleidung zum Wechseln
- Bequeme Schuhe
- Pyjama
- Unterwäsche, Socken
- Körperpflegeprodukte (Zahnpasta, Zahnbürste, Duschgel, Deo, Rasierzeug)
- Handtuch, Waschlappen
- Smartphone und Ladekabel
- Ggf. Kamera
- Energiereiche Snacks, Getränke
- Bücher, Zeitschriften, etc.
- Kleingeld
- Ggf. benötigte Hilfsmittel (Gehhilfe, Hörgerät etc.) und Medikamente

Du hast Fragen zur Entbindung, deinem Aufenthalt im Krankenhaus oder was du in deinem speziellen Fall mitnehmen solltest? Zögere nicht, deinen Arzt, deine Ärztin oder deine Hebamme zu kontaktieren – sie sind für dich und dein Baby da!



**Nachhaltig, kindgerecht, mit Liebe gestaltet**

Entdecke unsere Kollektion an Babydecken aus 100 % Baumwolle sowie nachhaltigem und kindgerechten Holzspielzeug für Babys und Kleinkinder.

Besuche uns auf [www.merletoys.com](http://www.merletoys.com)!