

# Checkliste für die Kliniktasche – was muss mit?

Wer rechtzeitig die Tasche für die Entbindung packt, kann dem Geburtstermin in Ruhe entgegenblicken.

Mit der folgenden Checkliste möchten wir dir dabei helfen. Falls die Zeit dafür aber nicht mehr reicht: Keine Sorge, dein Baby kommt auch ohne Kliniktasche gesund und munter zur Welt!

## Mamas Handtasche

- Personalausweis
- Mutterpass, Krankenversicherungskarte, ggf. Allergiepass
- Stammbuch, Heiratsurkunde, Geburtsurkunde
- Handy mit Ladegerät (sofern in der Klinik erlaubt)
- Fotoapparat mit Ladegerät, Stift, Heft
- Geld, wichtige Adressen und Telefonnummern

## Für die Entbindung

- 1–2 bequeme T-Shirts aus Baumwolle, Jogginghose
- Strickjacke, warme Socken
- Buch/Zeitschrift, evtl. Lieblingsmusik
- Bonbons oder Kaugummi
- Massagebälle
- Haargummi
- Kleine Snacks
- Hausschuhe

## Nach der Entbindung

- Bequeme Kleidung, die praktisch fürs Stillen ist
- 2 Still-BHs oder -Bustiers
- Weite, bequeme Kleidung für den Tag der Entlassung

## Für den Klinikaufenthalt

- Kulturbeutel mit persönlichen Pflegeprodukten
- Lippenpflegestift
- 3–4 Handtücher und (Einmal-) Waschlappen
- Beutel für Schmutzwäsche
- 3–4 Schlafanzüge oder Nachthemden
- Bademantel
- Strümpfe, kochfeste Slips, Hausschuhe

## Fürs Baby

- Bodys und Strampler in Größe 52–56
- Baumwolltücher
- Mützchen, evtl. auch eine warme Jacke für den Heimweg
- Kleine Kuscheldecke/Woldecke
- Söckchen/Babyschuhe
- Schnuller und Spieluhr, falls vorhanden/gewünscht
- Baby-Sicherheitsschale für den Transport im Auto
- Windeln