

# Deine Kliniktasche

## Dokumente

- Mutterpass
- Versichertenkarte Krankenkasse
- Falls vorhanden: ausgefüllte Behandlungsverträge und Infos vom Geburtsanmeldegespräch
- Personalausweis
- Geburtsurkunden beider Elternteile
- bei verheirateten Paaren: Eheurkunde/Familienstammbuch
- Bei ledigen Paaren: Vaterschaftsanerkennung
- Geburtsplan
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Etwa 4 Wochen vor deinem ET kannst du anfangen, deine Tasche zu packen. Es ist hilfreich oben drauf eine Liste zu legen, mit allem, was kurzfristig hineinsoll. Denn wenn es los geht, seid ihr beide bestimmt etwas aufgeregt. Vielleicht magst du auch direkt zwei Taschen packen. Eine kleine für den Kreißsaal und eine für die Wochenbettstation.

## Für die Geburt

- Langes Hemd mit Knöpfen bietet Intimsphäre und ist danach zum Bonding leicht aufzuknöpfen
- Badelatschen oder Stoppersocken, ein paar warme Socken
- Lippenpflege
- Haargummi/Haarreif/Haarband
- Snacks, Energieriegel, Traubenzucker, was zu knabbern, die Lieblingssüßigkeit
- Handy, Ladekabel, evtl. Powerbank
- Kopfhörer oder Lautsprecherbox
- Ggf. dein Lieblingsbadezusatz für die Geburtswanne
- Alles, für deine Wohlfühlatmosphäre: Musik (Streaminglisten offline verfügbar machen), Massageöl, Massageball, Wärmflasche, Kuschelkissen, LED-Kerzen, ....
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Für die Geburtsbegleitung

- Lunchpaket, Geburtsbegleitungen bekommen nicht automatisch die Komplettverpflegung
- Rebozo-Tuch\*
- Kleingeld für den Kaffeeautomaten
- Lieblingsgetränk (im Kreißsaal gibt es meist nur Wasser)
- Bequeme Kleidung und eine Badehose, falls es mit rein geht in die Geburtswanne
- Handy und Ladekabel, evtl. Powerbank
- Kaugummi, Snacks
- Geduld, Kraft und Zuversicht
- Spickzettel für die Geburtsbegleitung\*
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Zusätzliche Tipps

- Wasserfeste Unterlage und/oder Handtuch für den Sitz schon einige Wochen vor ET im Auto deponieren
- Baby-Autoschale schon einige Wochen vor ET installieren, bzw. es ein paar mal üben
- Muss das Auto im Zeitraum der Geburt zum TÜV oder steht Reifenwechsel an?
- Steht die Steuererklärung an? Ggf. vorbereiten oder spätere Abgabe beantragen
- Offene Rechnungen begleichen
- Alle Anträge ausfüllen soweit es möglich ist, mit Klebezetteln offene Punkte markieren
- ein Geschenk für das Geschwisterkind/ die Geschwisterkinder besorgen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\*Was das ist und wofür erfährst du bei mir im Kurs.

# Deine Kliniktasche für die Wochenbettstation

## Für Mama

- Strickjacke
- Bademantel
- Bequeme Kleidung, z. B.: Umstandsklamotten aus dem 2. Trimester
- Schlafanzug zum Aufknöpfen oder mit tiefem Ausschnitt
- Stillfähige Oberteile, Stillmode oder was zum Knöpfen
- ein bügelloser Still-BH
- Bequeme Unterwäsche, die Klinik stellt Netzhosen und Wöchnerineinlagen bereit
- Kulturbeutel (evtl. Handtücher)
- Waschbare Stilleinlagen
- Brustwarzensalbe
- Popo-Dusche, Calendula Essenz und 4-lagiges super softes Klopapier
- Dein eigenes (Still-)Kissen, wenn das ein Wohlfühlfaktor ist, wird aber auch alles gestellt
- Kleine Beschäftigungsideen für Geschwisterkinder, die zu Besuch kommen
- Plastiktüte für feuchte Schmutzwäsche
- Deinen Lieblingssaft oder Lieblingstee

## Deine Ergänzungen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Was vergessen?



Das allernötigste stellt die Klinik.



Und das Wichtigste hast du sowieso dabei: DICH!



## Für das Baby

- Kleidung für die Heimfahrt und, wenn ihr das wünscht, ein Outfit für die Klinikfotografin
- Kuscheldecke
- Mützchen, egal welche Jahreszeit
- Spucktücher, Mulltücher
- Deine favorisierte Windelmarke, bzw. Stoffwindeln

Die meisten Kliniken stellen sowohl Anziehsachen, Schlafsäcke als auch Windeln zur Verfügung.

caringmom

Familienbegleitung mit Herz

Kontakt: Julia Große Siestrup

Mail: [julia@caringmom.de](mailto:julia@caringmom.de)

Instagram: [@caringmom.de](https://www.instagram.com/caringmom.de)

Telefon: 015207634217