

Inhalt Kliniktasche

Für die Schwangere/Mutter

- Mutterpass
- Krankenkassenkarte
- Personalausweis
- Heiratsurkunde und Stammbuch, bei unverheirateten Paaren: Geburtsurkunde von Vater und Mutter für die Anmeldung des Kindes
- eventuell Einweisungsschein des Frauenarztes
- Geld für Cafeteria/Kiosk
- Traubenzucker für die Zeit zwischen den Wehen
- Müsliriegel oder Keks für den Hunger zwischendurch
- Massage-Öl für bspw. Rückenmassage
- CD oder MP3-Player, Fotoapparat (Blitzlicht in den ersten Stunden nach der Geburt vermeiden), Videokamera (Erlaubnis erfragen)
- Handy oder Telefonkarten (falls Handy nicht erlaubt)
- Bücher, Zeitschriften oä.
- Evt. Tagebuch
- Brille/Kontaktlinsen

- ein langes, kochfestes T-Shirt aus Baumwolle für die Geburt
- Nachthemden/Schlafanzüge, stilltauglich
- bequeme Hausschuhe oder Badelatschen
- wärmende Socken
- Bademantel
- Still-BH's (ein-zwei Nummern größer als bisher)
- Stilleinlagen
- locker sitzende Slips oder Einmalunterhosen
- Unterwäsche
- bequeme Kleidung wie Jogginganzug und lockere Shirts für die Klinikzeit
- leichte Kleidung für die gut beheizten Kreißsäle (wie kurze Hose, T-Shirt)
- Beutel für Schmutzwäsche
- Kultur- oder Waschtasche (mit Zahnpasta, Haarbürste, Deo usw.)
- Pflege für trockene Lippen
- Waschlappen, Handtücher
- ggf. ein Haargummi für längere Haare
- Getränke
- Essen und Trinken für den Partner
- ggf. Badesachen für den Partner im Falle einer Wassergeburt

Für das Baby:

- Hemd und Hose (oder Body) Größe ca. 56 oder 62
- Strampler, Söckchen, Strickjacke, Mütze, je nach Jahreszeit Schneeanzug, Windel, Spucktuch/Baumwolltuch, Babydecke, Babyschale fürs Auto