

Das gehört in den Klinikkoffer

Wenn Sie gut auf den großen Tag vorbereitet sind,
können Sie ihm gelassener entgegensehen.

Was Sie alles für die Entbindung einpacken sollten

FÜR DIE WERDENDE MUTTER

Dokumente/Papiere

- ✿ Personalausweis
- ✿ Mutterpass
- ✿ Familienstammbuch oder Heiratsurkunde, ledige Frauen brauchen ihre Geburtsurkunde
- ✿ Versichertenkarte der Krankenkasse

Kleidung

- ✿ ein langes T-Shirt bzw. Hemd für die Geburt
- ✿ Bademantel
- ✿ fünf Nachthemden oder Pyjamas mit durchgehenden Knöpfen fürs Wochenbett
- ✿ Hausschuhe
- ✿ warme Socken
- ✿ leichte Schlafanzug- oder Strickjacke
- ✿ zwei Still-BHs, ein bis zwei Nummern größer als vor der Geburt, Stilleinlagen
- ✿ acht bis zehn bequeme und kochfeste Slips aus Baumwolle (groß genug für zwei Binden)
- ✿ Jogginganzug für Spaziergänge
- ✿ Kleidung für die Heimfahrt, am besten Sachen, die im fünften oder sechsten Monat gepasst haben

Hygiene-Artikel

- ✿ Waschlappen und Handtücher
- ✿ Zahnbürste und Zahnpasta
- ✿ Hautcreme, Deo, Duschgel, Shampoo
- ✿ Bürste, Föhn
- ✿ Nagelpflege-Set, Taschentücher
- ✿ Fettstift für die Lippen, Massageöl
- ✿ ein Paket weiche Monatsbinden
- ✿ Haargummi für lange Haare

Sonstiges

- ✿ Kleingeld oder Karte zum Telefonieren
- ✿ Adressbuch mit Telefonnummern
- ✿ Walk- oder Discman mit Entspannungsmusik
- ✿ Lieblingsbuch
- ✿ Bonbons oder Traubenzucker zum Lutschen (für die Wehenpausen)
- ✿ Thermoskanne mit Lieblingstee
- ✿ Brille, auch für Kontaktlinsenträger
- ✿ Fotokamera mit lichtempfindlichem Film (kein Blitzlicht!)
- ✿ eine kleine Flasche Sekt zum Anstoßen nach der Geburt



FÜRS BABY

Kleidung

- ✿ ein bis zwei Garnituren aus Höschen und Hemdchen (mindestens Größe 62) oder ein Strampelanzug
- ✿ eine Neugeborenen-Windel
- ✿ ein Höschen aus Frottee
- ✿ Kleidung für den Heimweg, z. B. Jäckchen und Mützchen

Sonstiges

- ✿ Tragetasche vom Kinderwagen mit Bettzeug
- ✿ Baby-Sicherheitsschale für die Heimfahrt im Auto
- ✿ Spucktücher

