



# Das gehört in eure Kliniktasche für die Geburt

Was muss mit? Unsere Hebamme Franziska Luck, selbst dreifache Mutter, verrät es uns. Sie empfiehlt übrigens zwei Taschen: eine für den Kreißsaal und eine für die Wochenbettstation. Die kann dann im Auto auf euch warten und später vom werdenden Papa mitgebracht werden.

# Für den Kreißsaal

- weites, längeres T-Shirt oder Nachthemd
- Still-Bustier oder bequemer Still-BH
- Jogginghose oder Boxershorts vom Partner
- Badelatschen (auch praktisch zum Duschen)
- Snacks – auch für den Partner
- Zahnbürste – auch für den Partner
- dicke Socken
- Massageöl und Musik zur Entspannung
- Lippenpflegestift
- bei längeren Haaren: Haargummis und Spangen
- Handy und/oder Kamera für Bilder und den Anruf nach der Geburt
- Linsen-Pflegeset für Kontaktlinsenträger und Brille  
(während der Geburt auf Kontaktlinsen verzichten)
- Stillshirt und gemütliche Hose zum Wechseln nach der Geburt
- (unterschriebene) Klinikunterlagen
- Heiratsurkunde und Familienstammbuch (falls verheiratet)
- Geburtsurkunde bzw. Vaterschaftsanerkennung (falls unverheiratet)
- Mutterpass
- Versicherungskarte
- Personalausweis
- ggf. Allergiepass



# Für die Wochenbettstation:

- zwei bis drei gemütliche Jogginghosen/Schwangerschaftsleggings (ein weiter Bund ist besonders nach einem Kaiserschnitt empfehlenswert)
- zwei bis drei Still-Tops oder T-Shirts
- ein bis zwei weiche Still-Bustiers oder Still-BHs ohne Bügel
- zwei bequeme Strickjacken/Sweatshirt-Jacken zum Überziehen
- „feste“ Hausschuhe
- zwei bis drei Paar Socken
- Ladekabel fürs Handy
- Outfit zum Nachhause-Gehen (am besten mit Schwangerschaftshose)
- Kosmetika und Körperpflegemittel (Zahnputzzeug, Duschgel, Shampoo, parfümfreie Creme, Deo, Trocken-Shampoo, ggf. Make-up ...)
- eventuell Handtücher (bei der Anmeldung nachfragen, ob das Krankenhaus diese stellt)
- Still-Utensilien, zum Beispiel Stilleinlagen, Multi-Mam-Kompressen und Brustwarzen-Creme
- drei bis vier Spucktücher
- Nachlicht mit Batterie (fürs nächtliche Stillen)
- Stillkissen
- Kuschedecke fürs Baby
- Entlassungsoutfit in Größe 50/56: Body, Hose, Pullover/Jäckchen, Socken und Mütze
- Für Winterbabys: Schneeanzug oder Wollwalk-Overall
- Für Sommerbabys: dünne Jacke
- Babyschale fürs Auto (erst am Tag der Entlassung mitbringen)

