

„Schatz, hast Du den Koffer?“ fragt die Frau den Mann als Sie in das Auto steigt, damit er sie in die Klinik fährt. „Ja, hab ich“ ist im Kofferraum. Hast Du auch an alles gedacht?“ erwidert er kritisch... Damit Sie in dieser Situation beruhigt sein können und wissen JA, alles drin, habe ich Ihnen eine Checkliste für die wichtigsten Gegenstände zusammengestellt. Natürlich sollten Sie selbst entscheiden was und wie viel genau Sie brauchen. So dient diese Liste als Merkblatt und Entscheidungshilfe.

Checkliste

Wichtige Dokumente

- Mutterpass
- Personalausweis / Pass
- Heiratsurkunde / eigene Geburtsurkunde
- Familienstammbuch
- Krankenkassen-Versicherungskarte
- Einweisung des Gynäkologen/-in
- Unterlagen für Nabelschnurblutspende (Hebamme vor der Geburt Bescheid geben. WICHTIG)
- Allergiepass

Für den Kreissaal / Vor der Geburt

Kleidung

- 1-2 bequeme, lange T-Shirts aus Baumwolle
- Morgen-/Bademantel bequemer Freizeitanzug
- Bequeme Schuhe, Hausschuhe
- 1 Paar warme Socken

Pflege / Kosmetik

- Lippenpflege
- evtl. Ihr Lieblings-Massageöl
- Haarspange / Haargummi
- Brille (statt Kontaktlinsen) oder Kontaktlinsenzubehör

Ernährung

- Traubenzucker, um schnell Energie zu tanken
- Kleine Snacks & Getränke - auch für die Begleitperson
- z.B. Nüsse Müsliriegel Bananen etc.

Unterhaltung / Diverses

- MP3 Player zum Hören von Musik / CD`s mit Player
- Buch / Zeitschriften
- Videokamera / Fotoapparat
- Handy mit Ladegerät
- Alles was Sie sich sonst wünschen bei der Geburt dabei zu haben.
- z.B. Fotos, Talisman, Lieblingskissen etc.

Für die Station / Wochenbett

Kleidung


- 2-3 bequeme Nachthemden, Schlafanzugjacken oder weite T-Shirts, die sich vorn zum Stillen öffnen lassen.
- 6-8 große Slips / Einwegslips
- bequeme Kleidung (z.B. Jogginghose)
- Ein paar Sachen für die Heimfahrt, am besten etwas, das im fünften, sechsten Monat gepasst hat.

Stillen

- 1 Still-BH's 1 - 2 Nummern grösser
(die richtige Grösse erfahren Sie erst ca. am 3. Tag nach der Geburt beim Milcheinschuss)
- Stilleinlagen am besten aus Baumwolle oder Seide.
- Eventuell Milchbildungsöl und Still-Tee
- Lanolin Brustwarzenpflege

Pflege / Kosmetik

- Ein Paket weiche, große Monatsbinden (z.B. „Strampelpeter“)
- Einige Waschlappen (evtl. Einwegwaschlappen)
- 1 o. 2 Handtücher
- Zahnpasta und bürste
- Creme / Gesichtscreme
- Deo
- Duschgel, Shampoo
- Kamm / Bürste
- Nagelfeile
- Kosmetikspiegel
- Kleenex / Taschentücher
- Föhn
- Lippenpflegestift.

 **INFO:** Kosmetik möglichst geruchsneutral, damit das Baby Sie an Ihrem Geruch erkennen kann. 

Diverses

- Tagebuch
- Adressbuch
- etwas Geld
- Notizbuch
- Kugelschreiber
- Bücher / Zeitschriften

Das ist wichtig fürs Baby

- Eine Tragetasche mit Bettzeug
- für die Autofahrt eine Baby-Transportschale (z.B. Maxi-Cosi)
- Ein paar Stoffwindeln als Spucktücher
- Windeln für Neugeborene
- Ausfahrgarnitur für den Heimweg
- Body
- Oberteil / Pulli / Jäckchen
- Strampler
- Söckchen
- Jacke
- Mützchen
- alles in Größe 50/56
- Spieluhr und / oder ein Stofftier

Eigene Notizen