

viMUM Checkliste für die Kliniktasche

Für die Geburt

- ☐ 1x übergroßes T-Shirt (am besten kochfeste
- ☐ Baumwolle) oder ein weites bequemes Nachthemd
- ☐ Badelatschen
- ☐ warme Socken (kalte Füße hemmen die Wehen)
- ☐ Bademantel
- ☐ 1x großes Badehandtuch (für die Gebärfwanne)
- ☐ schnelle Snacks (auch für den Papa!):
Fruchtriegel, Proteinriegel, Banane, Honigwaffeln/
Kekse, Traubenzucker etc.
- ☐ bequeme Kleidung für den werdenden Papa
- ☐ Fotoapparat oder Handy(-kamera)
- ☐ ggf. Ersatz-Kontaktlinsen, -flüssigkeit und Brille

Für das Wochenbett

In der Klinik steht Babykleidung bereit und muss nicht mitgebracht werden, auch Windeln sind vorhanden!

- ☐ 5 bis 7 große Schlüppis (am besten aus kochfester Baumwolle), im Falle eines Kaiserschnitts sollten diese sehr dehnbar sein um die Wundheilung der Narbe nicht zu stören
- ☐ Kulturbeutel & Kosmetika, beinhaltet die üblichen Artikel wie Zahnbürste & -pasta, Haarbürste,
- ☐ Shampoo, Deo etc. Diese sollten duftneutral sein, denn das Baby soll den Geruch der Mutter kennenlernen und nicht das Parfum
- ☐ Einwegwaschlappen und Handtücher, falls diese nicht von der Klinik gestellt werden
- ☐ bequemes Nachthemd / großes T-Shirt, für die Nächte nach der Entbindung, besonders praktisch sind Hemden, die man zum Stillen aufknöpfen kann
- ☐ Jogging-, Hausanzug, für tagsüber auf der Wöchnerinnenstation und für die Heimfahrt, denn in weiter und bequemer Kleidung werden Sie sich nach der Entbindung am wohlsten fühlen
- ☐ 3 Still-BHs, 2 Nummern größer als normal kaufen, die Brust wird mit dem Milcheinschuss anschwellen
- ☐ Stilleinlagen (Watte oder waschbar)
- ☐ Bademantel, alternativ ist auch ein Morgenrock praktisch wenn man kurz das Zimmer verlassen möchte
- ☐ Hausschuhe & warme Socken
- ☐ Beutel für Schmutzwäsche
- ☐ 2 bequeme Schlapperhosen, die auch zum Schlafen taugen

- ☐ 5 Still-Shirts oder Shirts die das Stillen ermöglichen und Still-BH
- ☐ 1 Paket dicke Monatsbinden (am besten folienfrei)
- ☐ Handy und Ladekabel
- ☐ Wohlfühl-Zubehör (MP3-Player, E-Book-Reader, Buch, Notizbuch...)

Papa /Begleitung

- ☐ Bequeme Schuhe, so tun die Füße nicht so schnell weh, wenn man im Flur auf und ab läuft
- ☐ Snacks & Getränke, hier sollte man sich nicht auf die Alternative Kiosk verlassen, dieser hat nicht zu jeder Zeit geöffnet
- ☐ Zeitschrift / Buch Fotoapparat oder Videokamera, für erste Bilder und Aufnahmen
- ☐ Handy & Ladegerät
- ☐ Kleingeld für das Parkhaus des Krankenhauses
- ☐ Taschen für Geschenke, Besucher bringen sicherlich Geschenke mit. Diese sollte man am besten immer gleich mit nach Hause nehmen, so kann nichts verschwinden oder verloren gehen

Für die Bürokratie

- ☐ Mutterpass
- ☐ Personalausweis
- ☐ Krankenkassenkarte
- ☐ Stammbuch (oder: Geburtsurkunden der Eltern und Vaterschaftsanerkennung)
- ☐ Unterlagen für den Antrag auf Geburtsurkunde
- ☐ Allergiepass, wenn vorhanden
- ☐ Geburtsurkunde der Mutter & Vaterschaftsanerkennung, bei unverheirateten Paaren
- ☐ Heiratsurkunde, bei verheirateten Paaren
- ☐ Geburtsplan, in welchem Sie aufgeführt haben, welche medizinischen & geburtshelferischen Maßnahmen Sie wünschen/ nicht wünschen, falls vorhanden
- ☐ Anmeldeunterlagen des Krankenhauses, falls schon vorhanden
- ☐ Anmeldeunterlagen für Ihr Baby, oftmals führen die Krankenhäuser Sie schon vor der Geburtsanzeige in der Gemeinde durch
- ☐ Eventuell Krankenversicherung Ihres Babys, klären Sie vor der Geburt ab bei welcher Krankenkasse Ihr Baby familien- oder privatversichert werden soll, dies ist wichtig für die kinderärztliche Untersuchung

Für die Heimfahrt

- Bequeme Kleidung, die im 5. Oder 6. Monat gepasst hat oder die Sachen die Ihr anhattet als ihr in die Klinik kamt, bequeme Umstandsleggings, nichts enges, Stillshirt oder Oberteil in dem man stillen kann
- Spucktücher (am besten Baumwolltücher), sehr nützlich wenn das Baby im Auto einmal spucken muss
- Babyschale fürs Auto (je nach Jahreszeit mit oder ohne warmen Fußsack)
- Babys erstes Outfit (lang- oder kurzärmliger Body,
- lang- oder kurzärmliges Oberteil, Strampler, Mütze, Söckchen, ggf. Overall oder Jäckchen)

[illegible]