



Checkliste Krankenhaus- tasche

Für die Mutter

- Mutter-Kind-Pass
- E-Card
- eventuelle zusätzliche Atteste Ihres Arztes, die mit der Schwangerschaft in Verbindung stehen
- eventuell Musik – dies hilft, um in der Zeit vor der Geburt etwas zu entspannen
- eventuell eine Wunschliste, auf der die Wünsche für den Geburtsverlauf festgehalten werden
- die wichtigsten Toilettedinge (Zahnbürste und -paste, Duschgel, Haarshampoo, Körpercreme)
- Handtücher (eines speziell für den Oberkörper und eines für die Genitalregion)

- ein frisches Nachthemd
- einen Still-BH und Einlagen zum Wechseln
- Hausschuhe
- Morgenmantel
- ein paar bequeme Kleidungsstücke (z.B. Jogginghose oder Leggings und ein paar T-Shirts zum Wechseln)
- eine Liste mit Telefonnummern bzw. mit Namen der Menschen, die nach der Geburt benachrichtigt werden sollen
- Fotoapparat
- die Kleidung, die man zur Entlassung tragen will

Für das Baby sollte ich einpacken

- die Kleidung, die das Baby für den Weg aus dem Krankenhaus nach Hause benötigt (also z.B. ein Body, Jäckchen und Höschen, Hauben und eventuell ein Overall; je nach Jahreszeit!)
- eine Babyschale (eventuell mit einer Decke), falls Sie mit dem Auto aus dem Krankenhaus nach Hause fahren