



# Was kommt in die Kliniktasche?



## Wichtige Dokumente

- Personalausweis
- Mutterpass
- Versicherungskarte der Krankenkasse
- Einweisungsschein des Arztes
- Familienstammbuch oder Heiratsurkunde bei Eheleuten
- Die eigene Geburtsurkunde bei ledigen Müttern



## Sonstiges

- Zeitschriften oder ein Buch
- Lieblingsmusik & Kopfhörer
- Handy & Ladegerät
- Kleingeld für die Cafeteria
- Massageöl
- Ohrstöpsel, um mal abschalten zu können
- Tagebuch, um die ersten Erlebnisse festzuhalten
- Beutel für Schmutzwäsche



## Mama

### Kleidung

- Ein altes Nachthemd oder langes T-Shirt für die Geburt
- 4 - 5 Nachthemden oder Schlafanzüge, die zum Stillen aufgeknöpft werden können
- 2 - 3 Still-BHs
- 6 - 8 Baumwollslips, die auch eine Kochwäsche überstehen
- Bademantel
- Badelatschen oder Hausschuhe
- Dicke Kuschelsocken
- Jogginganzug
- Eine gemütliche Strick- oder Sweatshirt-Jacke

### Hygieneartikel

- Handtücher & Waschlappen
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Duschgel & Shampoo
- Deodorant & Bodylotion
- Gesichtscreme & Lippenpflegestift
- Haarbürste, Haargummi & Reiseföhn
- Monatsbinden & Stilleinlagen



## Baby

### Kleidung

- Bodys & Strampler in Grösse 56 - 62
- Ein Jäckchen
- Mützchen
- Deckchen

### Hygieneartikel

- Spucktücher
- Windeln

### Sonstiges

- Schnuller
- Baby-Sicherheitsschale



## Info

Die meisten Utensilien stellt das Krankenhaus bereit. Wichtig ist nur, dass ein Strampler, ein Jäckchen, ein Mützchen, die Baby-Sicherheitsschale, eine Decke und eine Windel für die Entlassung bereitliegen oder am letzten Tag vom Papa mitgebracht werden.



## Papa

### Kleidung

- Gemütliche Kleidung zum Wechseln und bequeme Schuhe
- Handtuch, Wasch- und Duschzeug

### Sonstiges

- Personalausweis
- Wasser-Spray oder Fächer zur Abkühlung für die werdende Mama
- Nervennahrung ;)



