

# Mein Klinikoffer



## ALLGEMEINES

- Krankenversichertenkarte
- Mutterpass
- Unterlagen zur standesamtlichen Anmeldung der Geburt (für den Boten der Klinik)

## WOHLFÜHLEN WÄHREND DER GEBURT

- Leichtes und langes Shirt bzw. Hemd und bequeme und elastische Hose
- oder langes Baumwollkleid
- Dünne Jacke zum Überziehen falls es kühl ist
- evtl. ein T-Shirt oder BH für die Wanne (ist eigentlich nicht notwendig)
- Dein Lieblingsgetränk
- Kleine Snacks wie Deine Lieblingspralinen, Müsliriegel, Obst usw.
- Lippenbalsam
- Haargummi bei langen Haaren
- Musik (eventuell mit Kopfhörern)
- Handy mit Ladekabel und/oder Fotoapparat

## FÜR DEINE GEBURTSBEGLEITUNG

- bei Familienzimmer: hier nimmt der Partner natürlich auch Wechselkleidung, Schlafsachen, Socken bzw. Hausschuhe, Pflegeprodukte und Handtücher mit
- in jedem Falle sollten für die Geburt ein Wechselshirt, Zahnputzzeug und Hausschuhe mitgenommen werden

## SONSTIGES

- Kleingeld, Medikamente (bei regelm. Einnahme)

## FÜR DIE WÖCHNERINNENSTATION

- Oberteile
- bequeme Hose, Jogginghose oder Leggings
- Schlafsachen
- Stillkleidung (z.B. Langarmshirt, T-Shirt, Top und/oder Still-BH)
- evtl. Bademantel
- Socken, Hausschuhe
- Pflegeprodukte wie Shampoo, Duschgel, Gesichtscrème, Bürste, Körperlotion, Deo, Zahnbürste und -pasta, Nagelpfeile
- Handtücher
- evtl. Föhn
- Schminke

## FÜR DEIN BABY

- 2 Bodys
- 2 Strampler
- 1 Paar Söckchen
- Babymütze
- Babydecke
- Jacke oder Overall für den Weg nach Hause
- Babyschale

## WAS ES IN DER KLINIK SCHON GIBT

- Wöchnerinneneinlagen, Netzunterhosen, Windeln, Feuchttücher, Stillkissen, Stilleinlagen, Verpflegung (bei Familienzimmer auch der Partner)