



PANDAp^{ost} Checkliste Geburt

Das gehört in Ihre Kliniktasche: Wenn die Wehen einsetzen und es endlich losgeht kann man vor lauter Aufregung nicht mehr klar denken. Um trotzdem bestens vorbereitet zu sein, packen Sie Ihre Kliniktasche bereits ein paar Wochen vor dem errechneten Geburtstermin. Diese Checkliste soll Ihnen dabei helfen, nichts zu vergessen.

- Personalausweis**
(Reisepass, Führerschein etc.)
- Krankenversicherungskarte**
- Mutter-Kind-Pass**
- Handy-Ladekabel**
- Snacks für den Kreissaal**
(Müsliriegel, Nüsse etc.)
- Hausschuhe**
- Pyjamas und Nachthemden**
(mit Öffnung zum Stillen)
- Bequeme Freizeitkleidung**
- Bequeme Still-BHs**
- Stillzubehör**
Stilleinlagen und eine gute Brustwarzencreme mit Lanolin
- Saugfähige Einlagen für den Wochenfluss**
(Diese bekommen Sie aber im Normalfall vor Ort im Krankenhaus)
- Kulturbeutel**
Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, Shampoo, Kamm/Bürste, Haargummis, Gesichtscreme etc.
- Kleidung fürs Baby**
Body, Strampler, Jacke, Mütze, Socken - 1 Garnitur genügt, da sie diese erst für die Heimfahrt benötigen
- Eventuell Morgenmantel**
(praktisch für den Kreissaal, falls Sie während der Wehen spazieren gehen möchten/können)
- Eventuell Handtücher,**
falls die Klinik diese nicht zur Verfügung stellt
- Ohrstöpsel**
falls Sie in einem Mehrbettzimmer liegen
- Kleingeld**
für den Snack-/Kaffee-Automaten
- Tüte für Schmutzwäsche**