Deine Checkliste

KLINIKTASCHE PACKEN

powered by windeln.de

Wichtige Unterlagen & Dokumente

- Mutterpass
- Personalausweis oder Reisepass.
- Einweisungsschein, falls eine Einweisung durch den Gynäkologen erfolgt ist.
- Krankenkassenkarte
- Allergiepass, wenn vorhanden.
- Geburtsurkunde der Mutter
- Vaterschaftsanerkennung, bei unverheirateten Paaren.
- Heiratsurkunde, bei verheirateten Paaren.
- Familienstammbuch
- Geburtsplan, in welchem du aufgeführt hast, welche medizinischen und geburtshelferischen Maßnahmen du wünschst / nicht wünschst.
- Anmeldeunterlagen des Krankenhauses, falls bereits vorhanden.
- Anmeldeunterlagen für dein Baby, einige Krankenhäuser führen die Anmeldung des Babys beim Standesamt des Geburtsorts selbst durch.
- Krankenversicherung deines Babys, wenn möglich vor der Geburt klären, bei welcher Krankenkasse dein Baby familien- oder privatversichert werden soll. Dies ist wichtig für die kinderärztliche Untersuchung.

Unser Tipp:

Bereite wenn möglich viele Formalitäten schon vor der Geburt vor und lege alles in adressierten Umschlägen zurecht, dann musst du später nur noch die Geburtsurkunde beifügen. Dies betrifft zum Beispiel die Anträge auf Elterngeld und Kindergeld sowie ein Schreiben an das Finanzamt zur Änderung des Kinderfreibetrags.

Das braucht die Mama

- **Kulturbeutel,** mit Artikeln wie Zahnbürste und Zahnpasta, Haarbürste, Shampoo, Deo, etc. Diese sollten duftneutral sein, denn das Baby soll deinen Geruch kennenlernen und keine synthetischen Düfte.
- **Einwegwaschlappen und Handtücher,** falls diese nicht von der Klinik gestellt werden.
- **Kleidung, die während der Geburt getragen wird,** am besten ein weites, bequemes Nachthemd.
- **bequemes Nachthemd / großes T-Shirt,** für die Nächte nach der Entbindung. Besonders praktisch sind Hemden, die man zum Stillen aufknöpfen kann.

- **Jogging- bzw. Hausanzug,** für tagsüber auf der Wöchnerinnenstation und für die Heimfahrt. Denn in weiter und bequemer Kleidung wirst du dich nach der Entbindung am wohlsten fühlen.
- **2 Still-BHs,** 2 Nummern größer als normal kaufen. Die Brust wird mit dem Milcheinschuss anschwellen.
- **Stilleinlagen**
- **Bequeme Slips,** im Falle eines Kaiserschnitts sehr dehnbar, um die Wundheilung der Narbe nicht zu stören.
- **Bademantel,** praktisch, wenn man kurz das Zimmer verlassen möchte.
- **Hausschuhe und warme Socken,** sind für die Wehen wichtig, da kalte Füße diese hemmen. Auch der Milchfluss wird durch warme Füße angeregt.
- **Beutel für Schmutzwäsche**

Praktisch während des Aufenthalts:

- **Zeitschrift / Buch**
- **Musik**
- **Brille oder Kontaktlinsen,** falls nötig.
- **Haarband / Haargummis**
- **Ohrstöpsel,** falls du im Zimmer nicht allein schläfst.

Das braucht der Papa / die Begleitung

- **Bequeme Schuhe,** so tun die Füße nicht so schnell weh, wenn man im Flur auf und ab läuft.
- **Snacks und Getränke,** hier sollte man sich nicht auf die Alternative „Kiosk“ verlassen, da dieser nicht zu jeder Zeit geöffnet hat.
- **Zeitschrift / Buch**
- **Fotoapparat oder Videokamera,** für erste Bilder und Aufnahmen.
- **Handy inkl. Ladegerät**
- **Kleingeld** für das Parkhaus und den Snackautomaten.
- **Tasche** für Geschenke von Freunden und Verwandten.

Unser Tipp:

Einige Krankenhäuser stellen Eltern für die ersten Tage nach der Geburt sogenannte Familienzimmer zur Verfügung, in denen sie bis zur Entlassung Tag und Nacht gemeinsam verbringen können. Besonders wenn der Fahrtweg zur Klinik für den Partner sehr lang ist, kann es sinnvoll sein, ein solches Angebot in Anspruch zu nehmen. Die Kosten für diese privat abzurechnende Wahlleistung schwanken je nach Krankenhaus.

Das braucht das Baby

In der Klinik steht Babykleidung bereit und muss nicht mitgebracht werden. Auch Windeln und Feuchttücher sind vorhanden.

Für den Heimweg:

- **Babyschale für's Auto,** am besten setzt man sich mit der Funktionsweise schon vor der Entbindung auseinander.
- **Mulltuch,** sehr nützlich wenn das Baby im Auto einmal spucken muss.

Im Sommer:

- **Dünne Erstlingsmütze**, schützt das empfindliche Köpfchen vor Zugluft und Wind.
- **Langarmbody**
- **Hose**, Größe 50 / 56 (kleinere Größe für Frühchen).
- **Jacke**, Größe 50 / 56 - falls es doch etwas kühler ist.
- **Söckchen**
- **Babydecke**, am besten aus Naturmaterialien – das Baby wird gewärmt und muss trotzdem nicht schwitzen.

Im Winter:

- **Erstlingsmütze,** schützt das empfindliche Köpfchen vor Kälte und Wind.
- **Langarmbody**
- **Strampler**, Größe 50 / 56.
- **Jacke**, Größe 50 / 56.
- **Söckchen**
- **Handschuhe**
- **Einschlagdecke** für die Babyschale, so hat es das Kleine kuschelig warm.

Gut vorbereitet auf die Geburt

Diese Checkliste hat windeln.de für dich in Zusammenarbeit mit Hebamme Ina Ilmer entwickelt. Sie soll dir helfen, an alles zu denken, was du zur Entbindung mitnehmen solltest.

Ina Ilmer - Hebamme & Mutter

„Mich faszinierte von Anfang an das Wunder des beginnenden Lebens. Und ich wollte Frauen beistehen, sie unterstützen bei ihrer Geburtsarbeit. Ich wollte es jeder Frau ermöglichen, sich ihre Geburt selbst zu gestalten - ohne Vorurteile und Besserwisserei, egal welcher Kultur, welcher Religion, welcher sozialen oder finanziellen Gegebenheiten."

Viele weitere Tipps und Infos rund um Schwangerschaft und Baby findest du in unserem Online-Magazin (windeln.de/magazin).

Mit vielen Beratern helfen wir dir außerdem gerne, in unserem Shop das Richtige für dich und dein Baby zu finden - egal ob es um die Erstausstattung geht (u.a. mit Babyschale und Kinderwagen) oder um die Anschaffung von Spielzeug, Kindermöbeln, Babynahrung, Windeln und vielem mehr.

Ausführlich, hilfreich, kompetent – unsere Berater unter anderem zu folgenden Themen:

Stillkissen
www.windeln.de/baby-nahrung/stillkissen

Hochstuhl
www.windeln.de/berater/hochstuhl-berater

Babyphone
www.windeln.de/kindermoebel/babyphone