

# DEINE PERSÖNLICHE CHECKLISTE FÜR DIE KLINIKTASCHE

Was auf dieser Checkliste nicht fehlen sollte, hängt von der Art der Geburt ab. Wünschst du dir eine natürliche Geburt, so können dir beispielsweise Entspannungsmusik oder ein Massageöl durch die Wehen helfen. Weißt du schon, dass es ein Kaiserschnitt wird, so wirst du diese Dinge nicht benötigen. In diesem Fall solltest du eher an die Zeit nach der Geburt denken. Viele Kaiserschnittmamis schwören etwa auf Unterwäsche mit integriertem Kühlkissen für die Narbe. Diese Dinge empfehlen wir dir aber auf jeden Fall:

## WICHTIGE DOKUMENTE



- Mutterpass
- Krankenversicherungskarte
- Personalausweis
- Einweisungsschein deines Frauenarztes / deiner Frauenärztin (falls vorhanden)
- Evtl. Allergiepass
- Dokumente zur Anmeldung des Kindes beim Standesamt (z. B. Heiratsurkunde, Familienstammbuch, Geburtsurkunde und/oder Vaterschaftsanerkennung)\*
- Deinen Geburtsplan (optional)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\* In vielen Fällen wird die Anmeldung des Babys durch die Geburtsklinik erledigt. Frag hierzu am besten bei deinem zuständigen Standesamt nach. Je nach Familienstand und Nationalität werden unterschiedliche Dokumente benötigt. Dies sind die wichtigsten Dinge, die du unbedingt dabei haben solltest. Alle anderen Utensilien für dich und das Baby erhältst du notfalls auch in der Klinik. Dennoch ist es sinnvoll, eine Kliniktasche zu packen, um dir deinen Aufenthalt im Kranken- oder Geburtshaus möglichst angenehm zu machen. Denn: Je wohler du dich als werdende Mutter fühlst, desto besser kannst du dich bei der Geburt deines Kindes fallen lassen.

## FÜR DIE GEBURT

- Weite T-Shirts oder Hemden
- Warme Socken (kalte Füße wirken wehenhemmend!)
- Badeschlappen oder Hausschuhe
- Lippenpflege (das Veratmen der Wehen führt oft zu trockenen Lippen)
- Haargummis
- Massageöl
- Deine Geburts-Playlist
- Kleine Snacks (z. B. Müsliriegel, Nüsse oder Obst)
- Geld für die Cafeteria oder den Automaten
- Ladekabel fürs Handy und evtl. eine Kamera
- Bei Brillenträgerinnen: Kontaktlinsenequipment oder Brillenetui nicht vergessen!
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





## FÜR DIE FRISCHGEBACKENE MUTTER

- Bequeme Kleidung
- Still-BHs (denke daran, dass deine Brüste durch den Milcheinschuss größer werden!)
- Morgenmantel
- Waschbare Stilleinlagen für den Milcheinschuss (Einweg-Einlagen bekommst du vom Krankenhaus)
- Wochenbettbinden und Netzunterhosen (bekommst du in den meisten Fällen vom Krankenhaus gestellt)
- Regenerationsspray für den Intimbereich
- Ohrstöpsel, falls du dein Zimmer mit anderen Müttern teilst
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Haarbürste
- Shampoo
- Duschgel
- Deo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### NOCH EIN TIPP FÜR STILLMAMIS

- ggf. ein kleines Nachtlicht, welches dir beim Stillen helfen wird

## FÜR DAS BABY

- |                                            |                                                                         |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1-2 Langarmbody's | <input type="checkbox"/> Mandelöl (ideal, um den Babypopo zu reinigen)  |
| <input type="checkbox"/> 1 Strampler       | <input type="checkbox"/> 2-3 Windeln                                    |
| <input type="checkbox"/> 1 warme Hose      | <input type="checkbox"/> Passende Kleidung fürs Baby je nach Jahreszeit |
| <input type="checkbox"/> 1 Jäckchen        | <input type="checkbox"/> Trageschale bzw. Autositz mit Decke            |
| <input type="checkbox"/> Socken            | <input type="checkbox"/> _____                                          |
| <input type="checkbox"/> Mützchen          | <input type="checkbox"/> _____                                          |
| <input type="checkbox"/> Spucktücher       | <input type="checkbox"/> _____                                          |
| <input type="checkbox"/> Wundschutzcreme   |                                                                         |

## FÜR DEIN:E PARTNER:IN

- Wechselkleidung (vielleicht kommt er / sie ja direkt von der Arbeit)
- Kleiner Kulturbeutel mit Creme, Shampoo, Duschgel, Deo etc.
- Etwas Nervennahrung
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Du hast noch weiteren Fragen?** Unser Team von der Milupa Mama & Co Beratung hat jederzeit ein offenes Ohr für dich. Wann immer du Unterstützung oder Rat brauchst, beraten wir dich persönlich von Mama zu Mama (und natürlich auch von Mama zu Papa).

**Ruf uns gerne an!** Wir sind rund um die Uhr erreichbar unter 0800-737-5000 oder schreibe uns eine E-Mail an [mamaco@milupa.de](mailto:mamaco@milupa.de).

