

Für die Mama (Unnötiges streichen)

Dinge für die Geburt:

- Langes, weites Shirt/Nachthemd/Geburtskleid
- Warme Socken und ggf. Hausschuhe
- Genügend Snacks & Getränke zur Stärkung
- Evtl. Bluetooth-Lautsprecher + Lieblingsmusik

Kleidung für nach der Geburt:

- Bademantel
- Badelatschen
- 1-2 Pyjamas oder Nachthemden
- 2-3 bequeme Shirts oder Tops
- 5 bequeme Baumwollslips mit hohem Bund
- 2 Jogginghosen oder Shorts mit hohem Bund
- 1-2 Still-BHs (2 Nummern größer als normal)
- 2-3 Paar Socken
- ggf. Bondingtop

Wichtige Dokumente:

- ggf. Einweisungsschein für das Krankenhaus
- Mutterpass
- Krankenversicherungskarte
- Personalausweis oder Reisepass
- Bei Bedarf Allergiepass
- Bei Bedarf Geburtsplan
- Verheiratete:** Familienstammbuch oder Heiratsurkunde
- Ledige:** Geburtsurkunde, Personalausweiskopien und ggf. Vaterschaftsanerkennung

Pflege- und Kosmetikartikel:

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Duschgel
- Shampoo
- Haarbürste
- Deo
- Körper- und/oder Gesichtscreme
- Lippenpflegestift
- Haargummi
- Waschlappen und Handtuch
- ggf. Kontaktlinsen + Zubehör, Brille
- ggf. Basic Make-up
- ggf. Ohrstöpsel
- ggf. Stilleinlagen (waschbar oder Einweg)
- evtl. dicke, saugfähige Binden
- ggf. Intimduche

Persönliche Dinge:

- Handy, Ladegerät und Kopfhörer
- Kleingeld
- Evtl. Medikamente, die du einnehmen musst
- Dinge zum Beschäftigen und Entspannen

Für die Begleitung (Unnötiges streichen)

- Kleidung zum Wechseln
- Leichte Kleidung für warmen Kreißsaal
- Waschutensilien wie Handtuch, Zahnbürste, Deo
- Genügend Snacks & Getränke zur Stärkung
- Dinge zum Beschäftigen oder Entspannen
- Kleingeld für die Cafeteria oder Telefon
- Handy und/oder Kamera
- Ladekabel und/oder Batterien

Für das Baby (Unnötiges streichen)

Für das Krankenhaus (alles optional):

- 2-Bodys (lang- oder kurzarm je nach Jahreszeit)
- Wickelshirts (lang- oder kurzarm)
- Strampler oder Hosen
- Söckchen
- dünne Mützchen
- 2 bis 3 Spucktücher

Wenn du Nabelschnurblut einlagerst:

- Entnahmeset für das Nabelschnurblut
- Erklärung gegenüber der Klinik

Für die Fahrt nach Hause:

- Heimfahrt-Outfit
- Mütze (dünn oder dick je nach Jahreszeit)
- Babydecke
- Babyschale