

Für die Mama (Unnötiges streichen)

- Bademantel
- Bequeme Kleidung für die Wochenstation
- Hausschuhe und warme Socken
- Altes Nachthemd oder T-Shirt für die Geburt
- 7 weite Unterhosen oder Einmal slips
- 1-2 Still-BHs (2 Nummern größer als normal)

Wichtige Dokumente:

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

- Stilleinlagen
- Große Packung saugfähiger Binden
- Ggf. Brille / Kontaktlinsen / Aufbewahrungsbox
- Bei Bedarf Massageöl
- Lippenbalsam
- Genügend Snacks & Getränke zur Stärkung
- Dinge zum Entspannen
- Ggf. Haarband / Haargummis
- Waschutensilien wie Seife, Zahnbürste und usw.
- Handtuch
- Ohrstöpsel für Mehrbettzimmer
- Ggf. sehr starken Kaffee zum Dammschutz

Für die Begleitung (Unnötiges streichen)

- Kleidung zum Wechseln
- Leichte Kleidung für warmen Kreißsaal
- Beutel für Schmutzwäsche
- Handtuch
- Waschutensilien wie Zahnbürste, Deo und usw.
- Eventuell Wasser-Spray oder Fächer für Mama
- Genügend Snacks & Getränke zur Stärkung

- Dinge zum Entspannen
- Kleingeld für die Cafeteria oder Telefon
- Handy
- Fotoapparat oder Videokamera (vorher fragen)
- Ladekabel oder Batterien
- Leere Taschen für Geschenke von Besuchern

Für das Baby (Unnötiges streichen)

Für das Krankenhaus:

- 2-3 Höschen/Strampler Größe 50/56
- 2-3 Hemdchen Größe 50/56
- 1 leichtes Baumwollmützchen
- 1 Paket Windeln in Größe 1
- Ein paar Baumwolltücher, Mullwindeln oder Mulltücher
- Falls nicht gestillt werden soll: 1 Paket Pre-Milch

Wenn du Nabelschnurblut einlagerst

- Entnahmeset für das Nabelschnurblut
- Erklärung gegenüber der Klinik

Für die Fahrt nach Hause:

- Hemdchen, Jäckchen, Strampler, Söckchen
- Sommerbabys:** Mütze, Jacke
- Winterbabys:** Schneeanzug, warme Mütze mit Ohrenklappen, Handschuhe
- Babydecke
- Babyschale für Auto oder Taxi