

# Kaiser

## SCHLÜPFER

### CHECKLISTE FÜR DIE KLINIKTASCHE



#### FÜR DIE GEBURT

- 3-4 Nachthemden/lange Shirts
- Lippenbalsam
- Lieblingsmusik



#### Auch für den Partner:

- Essen und Trinken
- Bequeme Kleidung und Wechselkleidung, bequeme Schuhe
- Kissen
- Etwas Süßes, z.B. Schokolade oder Traubenzucker
- Handy
- Fotoapparat
- Ladekabel

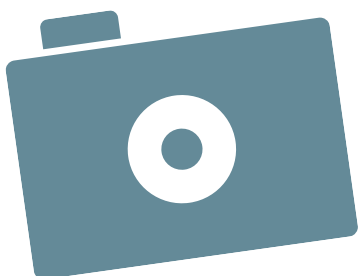


#### DOKUMENTE

- Mutterpass
- Personalausweise oder Reisepässe
- Einweisungsschein des Arztes
- Krankenkassenskarte
- Für die Anmeldung beim Standesamt (viele Kliniken übernehmen das für dich): Geburtsurkunde bei unverheirateten Paaren/ledigen Müttern oder Stammbuch und Heiratsurkunde

#### FÜR DAS BABY

- Kleidung\*
- Windeln\*
- Decke (Baumwolle oder Wolle)
- Kleine Mütze
- Kuscheltier
- Spucktücher
- Spieluhr (beruhigt)



\*wird meist von der Klinik gestellt

#### KLEIDUNG MAMA

- Still-BHs, Stillhemdchen
- 3-4 Nachthemden/Schlafanzug
- Bequeme weite Kleidung, Oberteile zum Knöpfen
- Baumwollslips
- Bei Spontanentbindung Kaiserschläpfer Bauchschmeichler
- Bei geplantem Kaiserschnitt Kaiserschläpfer (ideal sind zwei) mit zwei Kühlpads
- Bademantel
- Strickjacke/Kapuzenjacke
- Bequeme Hose
- Hausschuhe und Badelatschen
- Große Oberteile



#### HYGIENE-ARTIKEL

- Stilleinlagen
- Einmal-Waschlappen\*
- Lange und dicke Monatsbinden\*
- Mildes Duschgel, Shampoo, Seife
- Handcreme
- Deo
- Bodylotion ohne Duft
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Brustwarzensalbe\*
- Lippenbalsam
- Bürste
- Haarband bei langen Haaren



#### DAS BRINGT DER PARTNER DANN SPÄTER MIT

- Babysitz fürs Auto (unbedingt vorher einmal testen)
- Für die Heimfahrt (wetterangepasst): Wickelbody, Socken, Mütze, Hose/Strampler, Jäckchen

#### SONSTIGES

- Kopfhörer
- evtl. Laptop
- Block und Stift
- Etwas Kleingeld
- ggf. Telefonliste mit den wichtigsten Nummern
- Buch (leichte Lektüre)