

AB 13. SSW BIS ZUM
ENDE DER STILLZEIT



Was gehört in die Kliniktasche?

Ab der 34. Schwangerschaftswoche sollte die Kliniktasche mit den wichtigsten Utensilien gepackt werden und für die Geburt bereitstehen. Denn unter Umständen kann es dann schnell gehen – in Eile könnten jedoch wichtige Dinge vergessen werden.

Welche Dokumente werden benötigt?

- Krankenversichertenkarte/Versichertennachweis
- Personalausweis
- Mutterpass
- Familienstammbuch
- Bei unverheirateten Müttern: Geburtsurkunde und ggf. Vaterschaftsanerkennung
- Einweisungsschein für die Klinik
- Allergiepass bei Allergien der Mutter

Was gehört in die Kreißsaal-Tasche?

- Bequemes Outfit für die Geburt z.B. Nachthemd oder langes T-Shirt
- Bademantel zum Überziehen
- Dicke Socken
- Bücher, Zeitschriften, Musik
- Ladekabel für Handy, Tablet & Co.
- Kleingeld für Parkuhr, Snackautomat oder Cafeteria
- Eventuell kleinere Snacks und Getränke

Was wird für den Klinikaufenthalt benötigt?

- Mehrere Outfits für die Mutter: bequeme Pyjamas (zum Knöpfen), Jogginghosen mit weitem und weichem Bund, weite Oberteile, Überziehjacke
- Socken und Hausschuhe
- BHs/Still-BHs
- Stillkissen
- Handtücher und Waschlappen
- Damenbinden, ausreichend Unterwäsche oder Einmalstlips
- Kulturbeutel: Shampoo, Duschgel, Deo, Zahnpasta und Zahnbürste, Haarbürste, Haargummis
- Stilleinlagen
- Pflegecreme für die Brustwarzen
- Feuchtes Toilettenpapier

Was braucht das Baby in den ersten Tagen?

- Bodys und Oberteile (am besten in Größe 50/56)
- Söckchen
- Mütze
- Im Winter: wärmere Kleidung und/oder Babydecke
- Spucktücher
- Windeln
- Schnuller
- Babyschale/Kinderwagen für die Heimreise