



# Checkliste für die Kliniktasche

Es sind nur noch wenige Wochen bis zum Stichtag. Jetzt ist es an der Zeit, eine Tasche mit all den Dingen zu packen, die Sie während und nach der Geburt benötigen. Packen Sie Ihre Kliniktasche nach dieser Checkliste, dann haben Sie für sich und Ihr Baby alles Wichtige dabei. Das brauchen Sie:

## Für Sie als werdende Mutter:

- Ein Nachthemd oder T-Shirt, das Sie zur Geburt tragen
- Drei Nachthemden, T-Shirts oder Oberhemden.  
Wichtig: Sie müssen vorne zu öffnen sein.
- Hausschuhe, Socken (kalte Füße hemmen die Wehentätigkeit)
- Zwei Still-BHs, zwei Größen größer als normal, oder gut sitzende Bustiers
- Zehn Slips oder Einmal-Slips (achten Sie bitte auf die Größe, Einmal-Slips fallen meist kleiner aus)
- Bequeme und weite Freizeitkleidung – für die Klinik und den Heimweg
- Zwei Handtücher, ein Duschhandtuch, evtl. Waschlappen (Einmalwaschlappen)
- Kosmetikbeutel mit Waschutensilien, Haarband, Lippenbalsam, kein Parfüm
- Bademantel oder Morgenmantel
- Bücher, Zeitschriften, Adressenverzeichnis, Schreibutensilien, Kleingeld
- Unterhaltungselektronik – Laptop, Handy, Mp3-Player, ...
- Stillkissen und/oder Kuschkissen
- Snacks für Sie und Ihren Partner zur Überbrückung bis zur nächsten Mahlzeit
- Alles was Ihnen gut tut: Kaugummis, Bonbons, Fruchtsaft-Eiswürfel in der Thermoskanne, Duftöl, ...
- Fotoapparat oder Videokamera (Akkus vorher aufladen!)

## Für Ihr Baby:

- Body, Jäckchen, Strampelhöschen, Größe 52-56
- Mützchen
- Ausfahrgarnitur für den Heimweg
- Babydecke
- Autositz für den sicheren Transport nach Hause

Während des Klinikaufenthaltes ist für die Kleidung und Pflege gesorgt.

## Wichtige Papiere:

- Mutterpass
- Krankenkassen-Versichertenkarte
- Geburts- oder Heiratsurkunde
- Evtl. Vaterschaftsanerkennung

Ihre Tasche ist gepackt. Wir wünschen Ihnen, dass Sie die letzten Wochen der Schwangerschaft genießen können. Freuen Sie sich auf Ihr Baby! Wir als Geburtshilfe-Team des Bethesda Krankenhaus Bergedorf begleiten Sie bei der Geburt – und wünschen Ihnen für diesen wichtigen Tag in Ihrem Leben alles Gute.

