

Kliniktasche für die Entbindung

- Waschbare Hausschuhe oder Einweg-Pantoffel
- Kopfhörer (idealerweise Wireless) + 4 Stunden Playlist
- Ohropax
- Ein gemütliches Kleid oder übergroßes T-Shirt
- Wollsocken
- Sportflasche mit Wasser
- Sportflasche mit Elektrolytgetränk
- Traubenzucker oder Datteln
- Müsliriegel, Säfte, Bananen, Cola etc.
- Öle zur Kreuzbeinmassage
- Kleines Stillkissen
- Haargummi
- Morgenmantel
- Babydecke aus Wolle
- Gemütliche, kurze Kleidung für deine Begleitung



Kliniktasche für die Wochenbettstation

- Gesunde Snacks und Naschereien
- 2 gemütliche Leggings und Hosen
- 1 Still-BH oder Still-Top
- 2-3 gemütliche Baumwollslips
- Rose-Teebaum Hydrolat für die Geburtswege
- Silberhütchen oder Zinnhütchen
- Kräuterblutsaft oder Saft mit Vitamin C plus extra hohem Eisengehalt
- Bio-Stilltee
- Duschgel, Shampoo und Deo ohne Parfum und chemischen Inhaltsstoffen
- Haarbürste, Zahnbürste, Zahnpasta
- 1 Garnitur Babykleidung in Größe 50 und Größe 56: Langarmbody, Strampler, Socken, dünne Haube, Wollfleece-Overall (je nach Jahreszeit)
- Babyschale für die Heimfahrt
- Lammfelleinlage für die Babyschale (ist temperaturregulierend)
- Kamera für bleibende Erinnerungen



Dokumente für die Geburt

- Personalausweis oder Reisepass
- E-Card (Krankenversicherungskarte)
- Mutter-Kind-Pass (Eltern-Kind-Pass)
- Überweisung vom Gynäkologen
- Allergieausweis

Dokumente zur Meldung beim Standesamt

- Geburtsurkunde der Mutter
- Vaterschaftsanerkennung oder Heiratsurkunde
- Familienstammbuch (DE)

Diese Dinge kannst du zu Hause lassen

- Schnuller
- Binden
- Wegwerfwindeln
- Mullwindeln
- Kinderwagen
- Tragetuch
- Handtuch
- Stilleinlagen
- Nachthemden
- Netzsocken

