

## Klinkkoffer für die Geburt

### Für die Entbindung:

- 1-2 bequeme Nachthemden oder T-Shirts
- Ein paar dicke Socken (bei der Geburt bekommen viele Frauen kalte Füße)
- Hausschuhe
- Lippenpflegestift oder Vaseline
- Handcreme
- Haargummi
- Bademantel
- Fotoapparat oder Videokamera
- eventuell Walk- oder Discman bzw. mp3-Player
- Je nach Klinik kann man eigene Musik (auf CD) mitbringen
- Adressbuch mit den wichtigsten Telefonnummern
- Eventuell einen kleinen Snack (wie Salzstangen, belegtes Brot o. ä- auch für den werdenden Vater)
- Ihre Brille, falls Sie Kontaktlinsen tragen (diese sollten Sie nämlich unbedingt während der Geburt ausziehen)

### Für den Klinikaufenthalt:

- 1-2 Nachthemden oder Schlafanzüge (ideal sind Oberteile mit Knöpfen, die ermöglichen einfaches Stillen)
- 1-2 Still BH's (1-2 Nummern Größer als Ihre momentane Größe)
- Jogginganzug oder bequeme Hose mit Stickjacke
- Stilleinlagen (Einweg oder waschbare)
- 8-10 weite, bequeme Slips
- Kosmetiktasche
- Bücher und/oder Zeitschriften
- Papierblock und Stift (vielleicht möchten Sie einen Geburtsbericht verfassen oder ein Tagebuch führen)
- Geld (für das Telefon und eventuell den Fernseher)
- Bequeme Kleidung für die Heimfahrt (am besten eignen sich die Umstandshosen, die sie zu Beginn der Schwangerschaft getragen haben)

### Für Ihr Baby:

- 1 Body
- 1 Strampler oder die Ausfargarnitur
- Jacke oder Winteranzug
- 1 Mütze (im Sommer dünne Erstlingsmütze, im Winter dicke Wintermütze)
- 1-2 Molotontücher (Spucktücher)
- Schuhe, Handschuhe, Socken (je nach Jahreszeit)
- Babydecke (oder Einschlagdecke)
- Die Spieluhr
- Autositz/Babyschale
- Während des Krankenhausaufenthaltes wird die Babykleidung gestellt, Sie benötigen also nur die Kleidung für die Heimfahrt.

**Benötigte Dokumente:**

- Mutterpass
- Personalausweis oder Reisepass
- Versichertenkarte
- Einweisungsschein (stellt Ihr Frauenarzt aus)
- Zusatzkarte (bei privaten Zusatzversicherungen wie z.B. Einbettzimmer o. ä.)
- Familienstammbuch (bei unverheirateten Paaren Geburtsurkunde der Eltern)

**Falls Sie einen Vertrag zur Einlagerung von Nabelschnurblut haben:**

- das Entnahmeset
- die Erklärung gegenüber der Klinik
- geben Sie es bei der Ankunft Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme