



# Kliniktasche für die (ambulante) Geburt

Bei einer ambulanten Geburt verlässt du spätestens nach 24 Stunden nach der Geburt das Krankenhaus. Wie früh Du entlassen werden kannst, ist von Krankenhaus zu Krankenhaus verschieden. Informiere dich dahingehend in Deiner Geburtsklinik!

## **Was brauchst Du?**

Im Grunde steht in jedem Krankenhaus alles, was Du für die Zeit im Krankenhaus brauchst, zur Verfügung. zB Hemd, Handtücher, Wochenbett-Vorlagen, etc.

Diese Liste ist ein Vorschlag und sollte natürlich individuell an Deine Bedürfnisse angepasst werden!

## **Was musst Du für Dich mitbringen?**

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Haarbürste, Haargummi/Haarspange, Haarshampoo und weitere Haarpflegeprodukte
- Ev. Brille/Kontaktlinsen inkl. Kontaktlinsenflüssigkeit
- Pflegeprodukte wie Deo, Tagescreme und Lippenbalsam
- Hausschuhe/Antirutschsocken/Wollsocken, die ev nach der Geburt entsorgt werden können
- Kleidung zum Nachhause gehen (eine (sehr) große Unterhose, Still-BH, eine bequeme, lockere Hose, ein lockeres T-Shirt/Kleid, Jacke/Pullover, Socken und Schuhe)
- Ladekabel, Buch, E-Book, Kopfhörer, Kamera/Fotoapparat
- Sport-Trinkflasche
- Isotonisches Getränk, Snacks, Traubenzucker (packe ev. auch Snacks für deine Begleitung ein ;))
- Weite, lockere, lange T-Shirts oder Nachthemden, sofern Du lieber eigene Kleidung im Kreißaal trägst
- Medikamente, die Du regelmäßig einnimmst



# Kliniktasche für die (ambulante) Geburt

## Was musst du für dein Baby mitbringen?

- Ein rotes Handtuch (das am besten noch vor der Geburt in den Wärmeschrank gelegt wird)
- Stoffwindeln/Spucktücher für den Nachhauseweg
- Kleidung zum Nachhause fahren (Body, Oberteil, Strumpfhose/Strampler, warme Socken, Baumwollmütze, je nach Wetter Jacke/Ganzkörperanzug)
- Maxi-Cosy/Autositz, warme Decke
- Kleidung für die Klinik, sofern das Baby von Anfang an seine eigene Kleidung tragen soll (Bodies, Strampler, Strumpfhosen, Socken, Baumwollmützen)

!!!Mutter-Kind-Pass, E-Card, Dokumente und Befunde nicht vergessen!!!