

# Empfohlene Checkliste für Ihren „Geburtskoffer“



Wenn der Geburtstermin näher rückt, sollten Sie ihr Kofferchen gepackt haben:

## Allgemein

- Mutterpass und Personalausweis
- Krankenkassen-Chipkarte
- Regelmäßig einzunehmende Medikamente
- Brille, falls Sie Kontaktlinsen tragen
- .....
- .....

## Für die Entbindung

- Bequeme Kleidung
- Ein längeres T-Shirt/Nachthemd, eventuell vorne aufknöpfbar
- Bademantel oder Morgenrock
- Bequeme, rutschfeste Hausschuhe
- Warme Socken
- Haargummi oder Haarspange
- Entspannende Musik bzw. Lieblingsmusik
- Lutschbonbons zur Erfrischung
- Labello gegen trockene Lippen
- Traubenzucker oder kleine Snacks
- Fotoapparat oder Videokamera
- Wichtige Telefonnummern
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Für das Wochenbett

- Bequeme Nachthemden und/oder Schlafanzüge
- Bequeme, kochfeste Baumwollschlüpfer
- Still-BH (ungefähr zwei Nummern größer, als vor der Schwangerschaft!)
- Bequeme Kleidung für die Klinik und die Heimfahrt
- Bademantel
- Handtücher und Waschlappen
- Toilettenartikel und Fön
- Stillkissen
- Lektüre
- .....
- .....

## Für Ihr Baby

- Bodys, Hemdchen und Strampler je nach Jahreszeit
- Speucktücher
- Jacke und Mütze für die Heimfahrt
- Evtl. Tragetasche mit Bettzeug/Decke
- 1 oder 2 Windeln
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....