

Checkliste Geburtstasche

Für die Mutter

- mehrere Nachthemden, Schlafanzüge oder geknöpfte Hemden, die sich zum Stillen vorn weit genug öffnen lassen
- nicht zu knappe, kochfeste Baumwollslips
- BHs, ein bis zwei Nummern größer als bisher
- Stilleinlagen aus Baumwolle, Wolle/Seide, Seide
- warme, möglichst rutschfeste Socken, auch im Sommer!
- Hausschuhe, in die Sie leicht hineinschlüpfen können
- Bademantel
- bequeme Kleidung für den Weg nach Hause, Größe entsprechend 5./6. Schwangerschaftsmonat
- dicke, saugfähige Binden oder Flockenwindeln
- Kontaktlinsträgerinnen: Brille nicht vergessen
- Lippenpflegestift
- Toilettenartikel
- Fön
- Personalausweis
- Mutterpass
- Chipkarte der Krankenkasse
- Bücher, Musik, persönliche Kleinigkeiten, z. B. kleines Kissen
- evtl. eigenes Stillkissen
- Mobiltelefon oder Telefonkarte und Adressbuch
- Kleingeld, z. B. für Getränke- oder Snackautomaten
- Stift und Papier, evtl. Tagebuch
- Foto- oder Videokamera (beim Neugeborenen bitte keinen Blitz benutzen)

Für das Baby

- Unterwäsche, Hemdchen, Strampelanzug, warme Söckchen
- Jacke und Mütze für den Heimweg
- beim Abholen: rückwärtsgerichtete Babylieschale fürs Auto

Und das braucht der Partner

- bequeme Kleidung (am besten im Zwiebschalenprinzip, denn ganz sicher wird es Ihnen nicht nur warm ums Herz ...)
- bequeme Schuhe
- Lesestoff
- Proviant

Fahren Sie zuvor am besten die Strecke zum Kranken- oder Geburtshaus mit dem Auto ab, und/oder speichern Sie die Adresse als Favoriten in Ihr Navigationsgerät ein.