

Für mich

- Jogginganzug und/oder eine weiche Strickjacke
- Bademantel
- Hausschuhe
- 1-2 längere, weite Nachthemden
- 2-3 Paar kuschelige Socken
- 2-3 weite Oberteile (eventuell mit Knopfleiste)
- 1-2 Still-BHs
- Stilleinlagen
- 7-8 Baumwollslips oder Einwegslips
- Toilette- und Pflegeartikel (Duschgel, Hautcreme, Lippenpflege, Zahnbürste, Zahnpasta, eventuell Haargummis und Haarspangen)
- Traubenzuckerwürfel und/oder Lieblingsgetränk
- Müsliriegel, Schokolade oder andere Knabberereien zur Stärkung
- Playlists mit deiner Lieblingsmusik am Handy und Kopfhörer
- Notizbuch und Stifte
- Smartphone, Tablet, Notebook und Ladegeräte
- Buch oder Zeitschriften
- Kleingeld (Für den Kaffee- oder Snackautomaten)
- Brille bei Kontaktlinsenträger*nnen
- Weiches Toilettenpapier

Notizen

Für mein Baby

In vielen Krankenhäusern stehen für die erste Zeit Strampler und Bodys bereit. Dies solltest du rechtzeitig vor dem Geburtstermin abklären. Tritt der Nachwuchs dann die Heimreise an, sollte man darauf nicht vergessen:

- 1-2 Bodies
- 1-2 Strampelanzüge
- Eventuell 1-2 Hosen und Pullover
- 1 warme Mütze (Winter) oder 1 leichte Kopfbedeckung (Sommer)
- 1 dicke Jacke oder 1 Jäckchen (je nach Jahreszeit)
- 1-2 Paar Söckchen (im Winter eventuell Fellpatschen oder dicke Socken)
- Windeln in kleinster Größe
- Eine kuschelige Babydecke
- 1-2 Spuckwindeln
- 1 Stoff- oder Spieltier je nach Bedarf
- Feuchttücher
- Spieluhr oder Musik (im Winter eventuell Fellpatschen oder dicke Socken)
- Schnuller (wenn man diesen geben möchte)
- Airbag im Auto bei der Heimfahrt ausschalten (wenn am Beifahrer im Kindersitz transportiert)
- Für den Transport: Babyschale im Auto, Kinderwagen oder Tragetuch

Für meinen Partner/meine Begleitperson

- Toiletteartikel (Zahnpasta, Zahnbürste, Deo)
- Ersatzkleidung (Unterwäsche, frisches T-Shirt)
- Bequeme Schuhe oder Hausschuhe
- Falls erwünscht: Fotoapparat oder Videokamera
- Erfrischungsgetränk
- Müsliriegel, Schokolade oder andere Knabbereien zur Stärkung
- Smartphone
- Ev. Versicherungsschutz falls ein älteres Kind mit ins Krankenhaus muss

Dokumente & Ausweise

- Mutter-Kind-Pass
- Blutgruppen-Ausweis
- Im Falle einer Allergie: Allergie-Ausweis
- Personalausweis oder Reisepass (Staatsbürgerschaftsnachweis)
- e-Card & private Versicherungskarte (falls eine Zusatzversicherung vorhanden ist)
- Heiratsurkunde (wenn die Geburtsurkunde bereits im Krankenhaus erstellt wird)

Expert*innen-Tipp: „Neben Geburtswehen, Schleimpfropf-Abgang und Blasensprung gibt es noch weitere Anzeichen, die auf eine Geburt hindeuten können bzw. häufig im Zusammenhang mit dem Geburtsbeginn beobachtet werden. Dazu zählen: Übelkeit und Erbrechen, Starker Stuhlgang oder Durchfall, Leichte Blutungen, Starke Erschöpfung und Müdigkeit, Schmerzen im Rücken sowie in der Leistengegend“. - *OA Dr. Stefan Zawodsky*

Notizen