

## 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-BH's
- 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 Knabbereien zur Stärkung
- Mp3-Player oder Lieblingsmusik auf CD
- Notizbuch und Stifte
- Handy oder Smartphone und Aufladegerät
- Buch oder Zeitschriften
- Kleingeld (um jemanden telefonieren oder zum Kaffeeautomaten zu schicken)
- Brille bei KontaktlinsenträgerInnen
- Weiches Toilettenpapier

Notizen

## Für mein Baby

In vielen Krankenhäusern stehen für die erste Zeit Strampler und Bodies bereit. Dies sollte man 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 (Für den Transport: Babyschale im Auto, Kinderwagen oder Tragetuch)
- 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 meinen Partner/meine Begleitperson

- 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
- Handy oder 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 (Stattsbürgerschaftsnachweis)
- e-Card & private Versicherungskarte (falls eine Zusatzversicherung vorhanden ist)
- Heiratsurkunde (wenn die Geburtsurkunde bereits im Krankenhaus erstellt wird)

Notizen