

Checkliste für den Klinikoffen :

Für die Geburt :

- Mutterpass und Personalausweis, Familienstammbuch, Krankenkassen-Chipkarte, Allergiepass
- T-Shirt oder Hemd für die Geburt
- Bademantel
- warme Socken
- Hausschuhe
- Haarband oder-gummi bei längeren Haaren
- Brille als Ersatz für Kontaktlinsen
- Lieblings-Massageöl und /oder - Badezusatz
- Pflege für trockene Lippen
- CDs und CD-Player oder MP3-Player
- Kamera
- Kleine Snacks und Getränke, wie z.B. Müsliriegel, Nüsse etc. (auch für die Begleitperson)
- Traubenzucker (zur raschen Energiezufuhr wenn die Kräfte nachlassen))
- bei einer geplanten ambulanten Geburt müssen auch Kleidung und Autositz für das Baby mitgebracht werden

Für die Wochenstation:

- Nachthemden oder Schlafanzüge, die vorne aufzuknöpfen sind
- Wasch- und Kosmetikutensilien (möglichst geruchsneutral wegen dem Neugeborenen)
- Still-BHs
- große Unterhosen (in der Klinik gibt es Einmalslips/Netzhöschen)
- Adressbuch und Schreibzeug, evtl. Zeitschriften / Bücher/ Tagebuch
- Handy und Ladegerät (?)-vielleicht wollen Sie auch ungestört das Wochenbett geniessen
- Etwas Geld
- für die Heimfahrt ein paar Kleidungsstücke, die Ihnen im fünften oder sechsten Monat gepasst haben

Für das Baby

- 2 Bodys Größe 50 oder 56
- 2 Hemdchen und 2 Strampler je nach Jahreszeit
- Spucktücher
- Jacke und Mütze für die Heimfahrt
- Autositz oder Tragetasche mit Bettzeug, Schlafsack oder leichter Babydecke
- 1 Windel
- Söckchen oder Schühchen

Empfehlenswert ist es, den Koffer in der 37 –ten Schwangerschaftswoche gepackt zu haben.

Für alle Fälle sind 1-2 Handtücher und/oder eine Plastiktüte als Schutz für den Autositz bei eventuellem Blasensprung vorteilhaft.