

1. Kreißsaaltasche

Mit unserer Checkliste für die Kreißsaaltasche bist du gewappnet für eine friedliche Geburt. Die folgende Liste basiert auf Erfahrungswerten unserer Patientinnen:

Für die Entbindung:

- 1 bis 2 weite, lange T-Shirts**, am besten alte Shirts aus Baumwolle
- 2 bequeme Jogginghosen und eine Strickjacke oder Sweatshirtjacke**
- Etwas Süßes für die Energie**, zum Beispiel Bonbons oder Traubenzucker
- 5-Minuten-Terrinen** sind ein Must-have, falls die Wehen nachts los gehen und die Küche geschlossen ist
- Buch oder Zeitschrift**, falls es länger dauert
- Gute Musik zum Entspannen**, Playlist für das Handy erstellen – denkt an das Ladekabel
- Gemütliches Kissen**
- Lippenpflegestift und ggf. Massageöl**

Tipp: Falls die Fruchtwasserblase vor dem Krankenhaus platzt – deponiere ein paar saugfeste Unterlagen im Auto – meist kommt noch etwas Fruchtwasser nach.

Dokumente:

- Mutterpass**
- Krankenversichertenkarte**, bei Privatversicherung einen Nachweis
- Personalausweis**
- Stammbuch** oder bei Unverheirateten **Geburtsurkunde**
- Vaterschaftsanerkennung**, falls vorhanden
- Einweisungsschein**



2. Stationstasche

Mit unserer Checkliste für die Stationstasche bist du gewappnet für eine friedliche Geburt. Die folgende Liste basiert auf Erfahrungswerten unserer Patientinnen:

Für die Mama:

- Alltägliche Körper-Pflegeprodukte:** Shampoo, Duschgel, Creme, Zahnbürste, etc. (bitte auf geruchsintensive Produkte verzichten)
- Weiches und/oder feuchtes Toilettenpapier** ist kein Muss aber wird dich glücklich machen
- 3- 4 Handtücher und Waschlappen,** nimm nicht die Guten – du wirst dich sonst eventuell ärgern
- Hausschuhe**
- 3 Schlafanzüge** – achte darauf, dass du eine Knopfleiste oder ein Stilltop hast – das wird es dir einfacher machen
- Gemütliche Hose** und je nach Jahreszeit **warme Socken**
- 2 Still-BH's, Stilleinlagen und Brustwarzencreme**
- Ein paar Baumwoll-Unterhosen mit breitem Bund**
- Bademantel**
- Dicke Binden für starke Blutungen,** werden jedoch von den meisten Krankenhäusern gestellt
- Stillkissen**

Für die Mama:

- Ältere Krankenhäuser haben oftmals nur ein großes grelles Licht. Für das Stillen nachts wäre ein kleines **tragbares Nachtlicht** sinnvoll
- Ein wenig Geld**
- Beutel für schmutzige Wäsche**
- Bequeme Kleidung für die Heimfahrt**

Für den Papa:

- Bequeme Kleidung,** je nach Jahreszeit
- Hausschuhe**
- Handy und Ladekabel**
- Buch oder Zeitschrift**
- Leckere Snacks**
- Alltägliche Körper-Pflegeprodukte,** auch hier auf geruchsintensive Produkte verzichten
- Handtuch**
- Leere Tasche für Geschenke**

2. Stationstasche

Für das Baby:

- Windeln** - werden von den meisten Krankenhäusern gestellt
- Babyfeuchttücher**
- Schnuller**
- Mullwindeln als Spuckschutz**
- Spieluhr**, wenn man diese schon in der Schwangerschaft auf den Bauch gelegt hat
- Babykleidung** für die Fahrt nach Hause, je nach Jahreszeit
- Babykleidung (je nach Jahreszeit):**
 - 2 Wickelbodys Gr. 50/56
 - 2 Strampler Gr. 50/56
 - Erstlingssöckchen
 - Baumwollmützchen
 - 2 Babyjacken Gr. 50/56
 - 2 Langarmshirts Gr. 50/56
 - 2 bequeme Baumwollhosen Gr. 50/56
- Babydecke**
- Babytrage, Kinderwagen, Babysicherheitsschale**, je nachdem wie der Heimweg sich gestaltet

