

Deine Krankenhaustasche

Dokumente

- ♥ Mutterpass (nicht in die Krankenhaustasche packen, sondern immer mit dir führen)
- ♥ Versicherungsdokumente
- ♥ die Papiere der Geburtsanmeldung
- ♥ Personalausweis
- ♥ Krankenversicherungskarte
- ♥ Geburtsplan
- ♥ für die Anmeldung des Kindes: Heiratsurkunde bzw. Stammbuch oder (falls ihr nicht verheiratet seid) eure Geburtsurkunden und ggf. die Vaterschaftsanerkennung

Für die Geburt

- ♥ bequeme Hosen, Leggings oder Jogginghosen
- ♥ lockere, atmungsaktive Oberteile mit großem Ausschnitt oder zum Aufknöpfen
- ♥ ggf. Bademantel/Morgenmantel
- ♥ warme Socken und Badelatschen
- ♥ bequemer BH (evtl. zum Stillen geeignet)
- ♥ frische Unterwäsche
- ♥ Wasserflasche zum Auffüllen (gerne mit Strohalm)
- ♥ leckere Snacks für schnelle Energie (Nüsse, Trockenobst, Schokolade oder Fruchtgummis)
- ♥ Handyladegerät mit langem Kabel
- ♥ evtl. Kopfhörer
- ♥ Lippenpflegestift (die Lippen können austrocknen während der Wehen)
- ♥ Zahnbürste und Zahnpasta

- ♥ Haarbürste und Haargummis
- ♥ Gesichtereinigungstücher
- ♥ Duschgel oder Seife
- ♥ Deodorant
- ♥ Kontaktlinsenbehälter und Lösung (falls erforderlich), Brille und Brillenetui
- ♥ Kleingeld für den Snackautomaten

Fürs Wochenbett

- ♥ Shampoo und Conditioner
- ♥ Cremes und alles, was du zum Wohlfühlen brauchst
- ♥ Handtuch und Waschlappen
- ♥ Kissen (evtl. Stillkissen)
- ♥ Snacks und Getränke für dich und deinen Partner
- ♥ Buch oder Zeitschrift
- ♥ Beutel für Schmutzwäsche
- ♥ Stilleinlagen
- ♥ Pflegeprodukte für wundte Brustwarzen

Für dein Baby

- ♥ Wechselkleidung (auch wenn das Krankenhaus Klamotten und Windeln stellt, brauchst du Kleidung für den Heimweg)
- ♥ Babydecke oder Wickelunterlage
- ♥ Jacke oder Schneeanzug (im Winter)
- ♥ dünne Mütze
- ♥ evtl. Schnuller
- ♥ Autokindersitz für die Heimreise (wichtig: vorher den Ein- und Ausbau üben)