

# Packliste Klinik

Ab 36+0. Schwangerschaftswoche fertig haben

Handgepäckstasche oder Koffer, wo man schnell an alles, was man braucht rankommt

## Dokumente

- Mutterpass
- Versichertenkarte
- Personalausweis
- Heiratsurkunde/Geburtsurkunde, Familienstammbuch
- Geburtsplan (falls geschrieben)
- Telefonliste mit wichtigen Nummern

## Hygieneartikel

- Alles für persönliche Zahn- und Körperhygiene
  - Zahnbürste, Zahnpasta etc.
  - Shampoo, Duschgel, Haarbürste
  - Lippenbalsam
  - Handtücher, Waschlappen
  - Haargummis, Haarklammer
- Brille, Kontaktlinsen

## Kleidung

- Hemd/Kleid/Nachthemd für Geburt (lang, bequem, zum Öffnen zum Stillen)
- Bequeme Kleidung für den Klinikaufenthalt (Schwangerschaftsmode kann weiterhin angenehm sein): Stillshirts, Bademantel, Sweatshirts, Jogginghose oder weitere Nachthemden
- Still-BH sollte größer sein als aktuelle Größe und muss eventuell umgetauscht werden. Kaufen, wenn die stillende Brust ihr normale Größe erreicht hat
- Größere Baumwollunterhosen für Binden zum Wegwerfen
- Warme Socken und Hausschuhe/Schlappen
- Begleitperson braucht Ähnliches

## Baby

Alles für den Abholtag

- Body, Socken, Strampler, evtl. Jacke und Mütze
- Autositz

## Weiteres

- Kuschelkissel
- Lieblingssnacks
- Traubenzucker, Müsliriegel
- Isotonische Getränke
- Etwas(!) Bargeld
- Kamera, Handy, Speicherplatz!!!, Ladekabel
- Ohrenstöpsel/Oropax
- Kopfhörer

Bitte schreibt mir, falls was fehlt!