



# Klinikkoffer: Das muss mit



## Papiere

- Mutterpass
- Einweisungsschein zur Geburt
- Versichertenkarte oder Kostenübernahme-schein der Krankenkasse

## Kleidung

- Mindestens 2 T-Shirts oder Nachthemden für die Geburt
- warme, rutschfeste Socken
- mehrere Nachthemden, Schlafanzüge oder T-Shirts, die sich vorne bis zum Bauchnabel aufknöpfen lassen zum Stillen
- bequeme Unterwäsche
- Still-BHs (1 bis 2 Nummern größer), Still-Tops oder Still-Bustiers
- Hausschuhe und Bademantel
- Kleidung für die Klinik, z.B. Jogginghose, bequeme Shirts, Strickjacke
- bequeme Kleidung für den Heimweg (Größe etwa wie 5. oder 6. Monat)
- Kontaktlinsenträgerinnen: Brille mitnehmen
- benötigte Medikamente
- Haarband oder ein paar Haargummis

## Pflege

- Lippenbalsam, Massageöl, ggf. Badezusatz für die Geburt
- Duschgel, Shampoo, Bodylotion, Deo (jeweils parfümfrei)
- Gesichtspflegeprodukte
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Handtücher und Waschlappen
- Bürste und Kamm
- Haartrockner

## Für den Nachhauseweg mit Baby

- Body, Hemdchen, Strampler, Socken, Jacke und Mütze
- Decke
- je nach Heimweg: Babyschale fürs Auto, Tragetuch oder Kinderwagen

## Sonstiges

- Snacks für die Geburt (Müsliriegel, Studentenfutter o.ä.)
- Bücher, Musik und Kopfhörer
- Wichtige Telefonnummern, Adressbuch
- Smartphone, Ladekabel
- Block und Stift
- Portemonnaie, Kleingeld