

In der 36. Schwangerschaftswoche sollte deine „**Kliniktasche**“ fertig gepackt sein.
Eventuell packst du einen Beutel nur für den Kreißaal.

- Bequemes Shirt (atmungsaktiv, am besten aus Baumwolle), evtl. Oberteil vorn zum Aufknöpfen
- Bequeme Hosen
- 2 Paar warme Socken
- Hausschuhe oder Badelatschen
- Lippenpflege
- evtl. Haargummi
- bei Kontaktlinsenträgern: Brille
- Kirschkernkissen / Wärmeflasche
- Traubenzucker, Snacks (auch für den Partner)
- Eigene Getränke (isotonische: Saftschorlen)
- Sporttrinkflasche, ggf. Strohhalm
- Musik / Playlist
- Foto-Kamera
- Wenn Wassergeburt gewünscht ggf. Bikinioberteil, Bademantel
- Bequeme Kleidung für den Partner

Für die Station:

- Bequeme Kleidung, die etwa im 6.-7. Schwangerschaftsmonat gepasst haben
- evtl. Stilloberteile, Oberteile, die vorn zu öffnen sind
- Still-BH
- Handtücher
- Kulturbeutel mit persönlicher Kosmetik, Zahnbürste...
- evtl. weiches Toilettenpapier
- Stift
- Persönliche Dinge zum Wohlfühlen
- evtl. Stillkissen
- evtl. eigene Kleidung fürs Baby

In den meisten Krankenhäusern vorrätig:

- Binden
- Einmalunterhosen
- Stilleinlagen
- Brustwarzensalbe
- Fürs Baby: Body, Hemdchen, Jäckchen, Strampler, Spucktücher, Windeln

Dokumente:

- Mutterpass
- Einweisung vom Gynäkologen
- Krankenversichertenkarte
- Allergiepass und / oder andere wichtige medizinische Unterlagen

Für nach der Geburt:

- Personalausweis
- Familienstammbuch (wenn verheiratet)
- Geburtsurkunde, Vaterschaftsanerkennung, Sorgerechtsklärung (wenn unverheiratet)

Für den Nachhauseweg: Babyschale mit Babykleidung, evtl. Decke