

Alles dabei? Das gehört in deine Geburtstasche:

Für die Mama:

- ☐ Warme Socken
- ☐ Getränke deiner Wahl
- ☐ Snacks
- ☐ Haarbürste
- ☐ Zopfgummi
- ☐ Shampoo, Duschgel, Bodylotion (duftneutral)
- ☐ Zahnbürste & -pasta
- ☐ Lippenpflegestift
- ☐ Wasserunempfindliche Hausschuhe
- ☐ 2-3 Handtücher
- ☐ Intimdusche
- ☐ Baumwollunterwäsche
- ☐ Still-BH/Bustier ohne Bügel
- ☐ Slips mit hohem Bund bei Kaiserschnitt
- ☐ Bequeme Hose, T-Shirt, Bonding- o.
- ☐ Stilltop, Pullover, Nachthemd je nach Jahreszeit
- ☐ Morgen- o. Bademantel
- ☐ Buch o. eigene Playlist
- ☐ Beutel für Schmutzwäsche
- ☐ Etw. Bargeld
- ☐ Handy mit Ladekabel

Für das Baby:

- ☐ Body, Strumpfhose, Strampler o. Zweiteiler (Gr. 50/56), Mütze, Socken, Decke - alles je nach Jahreszeit
- ☐ Kinderwagen oder Babyschale für den Weg nach Hause



Wichtige Dokumente:

- ☐ Mutterpass
- ☐ Versichertenkarte
- ☐ Anamnese/Geburtsanmeldung
- ☐ Allergiepass falls vorhanden
- ☐ Einweisungsschein falls vorhanden

In der Klinik macht es Sinn, eine allgemeine/große Tasche zu haben und eine extra kleine Tasche, die mit in den Kreißsaal genommen werden kann.

Empfohlen wird, die Tasche 4-6 Wochen vor Entbindungstermin zu packen.