

## CHECKLISTE: GEBURTSTASCHE

### KLEIDUNG

- Weites langes bequemes T-Shirt, Bluse
- Weite bequeme Hose
- Weite bequeme Ersatzkleidung (z.B. Trainer, Leggings, T-Shirt, Bluse)
- Pyjama/Nachthemd (zum Stillen geeignet, zum vorne knöpfen)
- Bequeme BHs, ev. Still-BHs
- Bequeme Unterwäsche
- Anti-Rutsch-Socken
- Rutschfeste Hausschuhe
- Feste Schuhe (z. B. für einen Spaziergang in der Klinik)
- Bade oder Morgenmantel
- Für Heimreise: Weite Kleidung (der Jahreszeit angepasst)

### PFLEGE

- Persönliche Toiletten- und Hygieneartikel
- Lippenbalsam
- Haargummis, Haarspange
- Ev. Massageöl und Duftöl
- Ev. Stilleinlagen
- Für Heimreise: Damenbinden (sehr saugfähig)

### FÜR DEIN BABY

- Body, Strampler, Jacke, ca. Grösse 56 / 62 (der Jahreszeit angepasst)
- Mütze
- Babysocken
- Wolldecke
- Traghilfe (z.B. Kinderwagen, Babysicherheitssitz für Transport im Auto - gesetzliche Pflicht!)
- Ev. Spieluhr, Kuscheltier

### DIVERSES

- Ärztlich verordnete Medikamente
- Brille und ev. zusätzlich Kontaktlinsen, Aufbewahrungsbox, Kontaktlinsen Pflegemittel
- Handy und Ladegerät
- Fotoapparat/Video (z.B. Smartphone, Tablet) und Ladegerät
- Lieblingsmusik (z.B. CD, MP3-Player, Smartphone, Tablet)
- Ev. Lieblingsgetränk, Snacks
- Agenda/Adressbuch, Schreibutensilien
- Kleingeld
- Ev. Buch/Zeitschrift
- Ev. Wasserspray zum Abkühlen im Gebärsaal
- Uhr

### DOKUMENTE (gemäss Spitalunterlagen), meist benötigte:

- Blutgruppenausweis (wenn vorhanden)
- Impfausweis (wenn vorhanden)
- Allergiepass (wenn vorhanden)
- Familienbüchlein
- Ausländerinnen: Pässe beider Eltern und Ausländerausweis
- Krankenkasse Frau: gültiger Versicherungsausweis
- Ev. Geburtsplan/Geburtswunschzettel