



SOFIE SEMRAU  
Hebammen Wien

# Checkliste *Kliniktasche*

## ♥ *Wichtige Unterlagen*

- Mutter-Kind-Pass
- E-Card
- ev. Karte der Zusatzversicherung
- med. Unterlagen und Befunde
- Lichtbildausweis
- ev. Geburtsurkunde und Meldezettel
- ggf. Reverse
- ev. Individueller Geburtsplan

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ♥ *Für die Geburt*

- Praktische und bequeme Kleidung
- Zwei Paar warme (Woll-)Socken
- Strickjacke oder Bademantel
- Hausschuhe (ev. wasserfest)
- Haargummis
- Lippenpflege
- Musik, Aromadüfte, Öle
- Große Wasserflasche, ev. Strohalm
- Snacks: Müsliriegel, Nüsse, Traubenzucker
- Isotonische Getränke
- Kirschkernkissen oder Wärmeflasche

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ♥ *Für den Aufenthalt*

- Bequeme Kleidung zB. Jogger
- Bequeme, stilltaugliche Pyjamas
- 1-2 Still BHs bzw. Stilltops
- Warme Socken
- Beautycase mit Pflegeprodukten
- ggf. Medikamente
- Bücher, Kopfhörer, iPad/ Laptop
- Handy und Aufladekabel
- Po-Dusche

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ♥ *Für dein Baby*

- Rotes Geburtshandtuch
- Kleidung zum Nach Hause gehen
- ggf. eigene Spucktücher
- Autoschale und warme Decke

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*By Hebamme Sofie*