

VORSCHLÄGE FÜR DIE GEBURTSTASCHE

Für den Kreißsaal

- warme Socken
- 1–2 weite T-Shirts (+ Wechselshirt für die Partnerin/den Partner)
- bequeme weite Hose
- bequeme weite Unterhose
- Haargummi
- Hausschuhe
- Brille (für Kontaktlinsentragende meist angenehmer)
- Lippenpflege
- Lieblingsmusik zum Entspannen
- gutes Essen – Belohnung! – auch die Partnerin/den Partner großzügig einplanen (hilfreich z. B. Traubenzucker, Bananen, Joghurt)
- Kamera/Smartphone
- Trinkhalm
- Eiswürfel
- großes Badetuch
- Massageöl/Aroma-Geburtsöl
- Piccolo!

Für den stationären Aufenthalt

- Kulturbeutel
- Nachthemden (am besten zum Aufknöpfen zum Stillen)
- Ersatzkleidung für die Partnerin/ den Partner (Familienzimmer)
- Bademantel
- stillfreundliche Oberteile
- Still-BH (ca. ein Cup größer als im letzten Schwangerschaftsdrittel)
- 2 Paar waschbare Stilleinlagen (Wolle-Bouretteseide)
- evtl. Stillkissen
- bequeme Unterhosen und Kleidung
- Handyladegerät und Telefonnummern

Formalitäten

- Mutterpass
- Einweisung von Fachärztin/Facharzt
- Versichertenkarte
- Allergiepass und evtl. andere medizinische Unterlagen
- Personalausweis
- mit Standesamt ca. 6 Wochen vor ET Kontakt aufnehmen (von Stadt zu Stadt unterschiedlich), ansonsten Stammbuch bzw. Geburtsurkunden/Vaterschafts- anerkennung

Für den Heimweg

- Kindersitz für das Auto (Testeinbau!)
- Body/Strampler/Jäckchen – je nach Jahreszeit (Faustregel: eine Schicht dicker anziehen als sich selbst)
- Mütze, die die Ohren bedeckt!
- Spucktuch
- Decke