

1. Für die Geburt

- Snacks für zwischendurch zur Stärkung (z.B. Studentenfutter, Müsliriegel, Obst, Hühnerbrühe in einer Thermoskanne)
- Erfrischungsgetränke, wie Wasser und Saftschorlen
- Strohhalme, damit du aus jeder Position trinken kannst
- weite Wohlfühlsachen
- Wollsocken gegen kalte Füße
- Haargummi bei langen Haaren
- Lippenbalsam (beim Veratmen können die Lippen schnell austrocknen)
- Igelball für Rückenmassagen
- Kuschelkissen
- Fotos von Menschen, die dir Kraft geben
- Lieblingsmusik
- eventuell ein Spiel für dich und deine Begleitperson
- Wer mag, Teelichter und Duftöle
- Kamera für eventuelle Fotos und Videos
- Kleingeld für Getränkeautomaten
- Geburtsplan, eine Kopie kannst du bereits bei der Anmeldung hinterlassen
- TENS-Gerät, falls du dieses nutzen möchtest
- für die Begleitperson bequeme Schuhe sowie leichte Kleidung, da Kreißsäle gut beheizt sind

Tip: Packe einen Korb für die Geburt, so kann dein Partner schnell die Sachen die du brauchst finden.

2. Für den Aufenthalt

Kulturbeutel:

- Gesichtscreme und Bodylotion
- Zahnbürste, Zahnpasta und Zahnseide
- Shampoo und Duschgel*
- Deoroller*
- Haarbürste und Kamm
- bei Bedarf Haartrockner
- Schminksachen & Co
- Als Kontaktlinsenträgerin solltest du deine Brille mitnehmen

*Da die feine Nase vom Baby sehr Geruchsempfindlich ist, verwende geruchsarme Pflegeprodukte. Parfüm solltest du vorerst vermeiden.

Kleidung:

- beim Stillen, Nachthemden zum vorne Aufknöpfen oder weite Shirts von deinem Partner
- 2 Still-BHs, die ein bis zwei Nummern größer sind, als deine übliche Größe. Sehr bequem sind auch Stilltops oder Still-Bustiers
- Stilleinlagen
- 5 bequeme Slips, wie Panty oder Hipster
- bequeme Kleidung für die ersten Tage nach der Geburt (z.B. Morgenmantel, Jogginghose, bequeme Shirts, Strickjacke)
- Hausschuhe
- bei Bedarf Badelatschen
- bequeme Kleidung für den Nachhauseweg

Allgemeines:

- Handtücher
- persönliche Dinge, wie Fotos, Kuscheltier, Tagebuch und Stift
- wichtige Telefonnummern (Handy) und ggf. Adressbuch
- ein Buch (oder Kindl)
- Musik und Kopfhörer
- wenn du Lichtempfindlich bist, eine Schlafmaske
- Ohrstöpsel, falls du in einem lauten Zimmer landest

Für dein Baby:

- Spucktücher und Decke
- Kleidung für den Heimweg je nach Jahreszeit: Body, Hemdchen, Strampler, Socken, Jacke (Overall) und Baumwollmütze bzw. im Winter Wollmütze
- Babyschale für den Transport im Auto (Maxi Cosi)
- Falls du zu Fuß gehst, Kinderwagen oder Tragetuch

Papiere:

- Krankenversicherungskarte
- Mutterpass

Für die Geburtsurkunde übernimmt in den meisten Krankenhäusern das Sekretariat die Anmeldung beim Standesamt. Dafür wird folgendes benötigt:

- Familienstammbuch bzw. Heiratsurkunde
- beide Geburtsurkunden
- Personalausweis von dir und deinem Partner
- falls du nicht verheiratet bist, die Vaterschaftsanerkennung