



Checkliste für die Geburt

- | | |
|------------------------------|---|
| Für die Formalitäten | <ul style="list-style-type: none">› Versichertenkarte der Krankenkasse› Mutterpass› Identitätskarte (ID) oder Pass› Familienbuch› Wichtige Telefonnummern, z. B. betreuende Hebamme, evtl. Kinderarzt/Kinderärztin |
| Für die Geburtsarbeit | <ul style="list-style-type: none">› Pflege-Utensilien, z. B. Lippenpflege, Haargummi› Energielieferanten, wie Traubenzucker oder Trockenobst |
| Für das Wochenbett | <ul style="list-style-type: none">› Still-BH, Bustier oder Sport-BH› Nachthemden, die sich vorne weit aufknöpfen lassen› Kochfeste Unterwäsche, Einmalunterhosen› Warme Socken› Morgenmantel› Hausschuhe› Kleie oder Leinsamen, um die Verdauung zu unterstützen› Ein Buch, auf das du dich freust |
| Für das Neugeborene | <ul style="list-style-type: none">› Kleidung Gr. 50/56› Socken› Schühchen› Mütze› Windeln› Decke› Für den Heimweg: Auto-Babysitz |
| Sonstiges | <ul style="list-style-type: none">› Ein vorbereitetes Essen im Kühlschrank oder liebe Menschen, die das Einkaufen und Kochen in den ersten Tagen übernehmen.› Fotokamera |