



**GEBURTS  
HAUS  
MÜNCHEN**

## **CHECKLISTE GEBURTSTASCHE**

### **WICHTIGE DOKUMENTE:**

- Mutterpass
- Versichertenkarte der Mutter
- Eventuelle Unterlagen für die Klinik
- Ausweise von beiden Eltern
- Originale und Kopien von euren Unterlagen für die Geburtsanmeldung
- Geburtsanzeige und Namensgebung
- frankierter Umschlag für KVR (0,95€)

### **FÜR DAS BABY:**

- Body, Hemdchen, Strampler, warme Socken, Mütze, Windel
- Babydecke/ Fußsack
- 2 Mullwindeln
- Je nach Jahreszeit: Überjacke oder Overall
- Evtl. Wärmflasche oder Kirschkernsäckchen
- Baby-Autositz

### **FÜR DICH UND DEINE BEGLEITUNG:**

- bequeme Schuhe an den Füßen und Hausschuhe, warme Socken
- weites Nachthemd/ T-Shirt und Wechselkleidung, ggf. Bademantel
- bequeme Kleidung für den Heimweg: Shirt, Leggings oder Trainingshose, Sweatshirt/ Strickjacke
- bequeme Klamotten (+ Wechselklamotten) für die Begleitung
- Kulturbeutel (auch für die Begleitung): Deo, Bürste, Zahnbürste, Haargummis, Brille/ Linsen, Duschzeug, Lippenbalsam, Handcreme und Bodylotion (und alles am besten ohne Duftstoffe)
- Lieblingsgetränk und Snacks (Traubenzucker, Müsliriegel, Energieriegel, Apfel, Banane); Proviant für die Begleitung
- Fotoapparat (aufgeladen und mit genug Speicherplatz), Handy & Ladekabel
- Geld für eventuelle Taxifahrt
- alles, was Ihr zum Wohlfühlen sonst noch braucht: Musik, Düfte, Wärmflasche, Talisman...
- Gefäß für die Plazenta

### **Damit genügend Zeit für die neue Familie und ein sich gegenseitiges kennen lernen bleibt:**

Organisiert bereits in der Schwangerschaft Kinderbetreuung für das große Kind, evtl. Haushaltshilfe, Freunde/ Familie, die euch helfen (z.B. mit Essen versorgen, putzen, Einkäufe erledigen). Kräftigend und heilend im Wochenbett ist eine Hühnersuppe.

Eure Geburtshaus-Hebammen