



**GEBURTS  
HAUS  
MÜNCHEN**

## **CHECKLISTE** GEBURTSTASCHE

### **WICHTIGE DOKUMENTE**

- Mutterpass
- Versicherungskarte der Mutter
- Ausweise von beiden Eltern
- Unterlagen für die Klinik
- Evtl. Vaterschaftsanerkennung
- Evtl. Allergiepass
- Originale und Kopien von euren Unterlagen für die Geburtsanmeldung

### **FÜR DAS BABY**

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

### **FÜR DICH UND DEINE BEGLEITUNG**

- 1x Bettlaken 160x200cm, 1x Kissenbezug, 1x Deckenbezug
- Hausschuhe, warme (Woll)Socken
- Wohlfühlkleidung (z. B. weites Nachthemd, T-Shirt) und Wechselkleidung, ggf. Bademantel
- bequeme Kleidung für den Heimweg (z. B. Leggings oder Trainingshose und Sweatshirt)
- Wohlfühlkleidung (+ Wechselkleidung) für die Begleitung
- Kulturbeutel (auch für die Begleitung): Deo, Bürste, Zahnbürste, Haargummis, Brille/ Linsen, Duschzeug, Lippenbalsam, Handcreme und Bodylotion ( am besten alles ohne Duftstoffe)
- Lieblingsgetränk (Trinkflasche mit Nuckelaufsatz, evtl. Strohhalm) und Snacks (Traubenzucker, Müsliriegel, Energieriegel, Apfel, Banane), Proviant für die Begleitung
- Handy & Ladekabel, ggf. Fotoapparat (aufgeladen und mit genug Speicherplatz)
- Geld für eventuelle Taxifahrt
- alles, was Ihr zum Wohlfühlen braucht: Musik, (Massage)Öle, Düfte, Wärmflasche, Talisman, Affirmationskarten...

Damit genügend Zeit für die neue Familie und ein sich gegenseitiges Kennenlernen bleibt: Organisiert bereits in der Schwangerschaft Kinderbetreuung für Geschwisterkinder, evtl. Haushaltshilfe, Freunde\*innen/ Familie, die euch helfen (z.B. mit Essen versorgen, putzen, Einkäufe erledigen). Kräftigend und heilend im Wochenbett ist eine Hühnersuppe.

Eure Geburtshaus-Hebammen