



# Meine Hebammen

---

## Praktisches für deine Kliniktasche – eine Checkliste

Für die Geburt und die ersten Tage danach

- ein Paar warme Socken (denn kalte Füße hemmen die Wehen)
- Haargummis
- Ein bequemes Shirt mit weitem Ausschnitt für die Geburt (du bekommst auch ein Nachthemd von der Klinik, aber das Shirt als Erinnerung an die Geburt ist wunderbar)
- Lippenbalsam
- entspannende Musik auf deinem Handy (in jedem Kreißzimmer in der PKG Ragnitz besteht die Möglichkeit, sich über Bluetooth zu verbinden)
- Müsliriegel bzw. kleine Snacks für zwischendurch und zum Kraft tanken
- Isotonische Getränke
- Still-BH bzw. Stillshirts (z.B. von H&M -Tops, wo das Brustteil runtergeklappt werden kann, total praktisch für die Stillzeit)
- bequeme Kleidung für den Klinikaufenthalt
- übliche Toilettenartikel (Zahnbürste, Gesichtscreme, Deo...)
- Hausschuhe

Für dein Baby

- für die Fahrt nach Hause: eine Garnitur in Größe 56-62 mit Body, Hemdchen, Jäckchen, Strampler, Söckchen, Wolljäckchen und Mützchen
- im Winter zusätzlich einen warmen Anzug und eine warme Babydecke
- Baby-Sicherheitsschale für die Fahrt vom Krankenhaus nach Hause Wichtige Dokumente

Wichtige Dokumente

- Mutter-Kind-Pass
- E-Card
- Dokumente für das Standesamt