

# MÜNSTER *Mama*

Die Packliste für die ambulante Geburt in der Klinik oder im Geburtshaus

## **Für Mama und Begleitperson**

- bequeme Schuhe an den Füßen und Hausschuhe in der Tasche
- weites Nachthemd
- dicke, warme Socken
- bequeme Kleidung für den Heimweg (Shirt, Leggings oder Trainingshose, Sweatshirt oder Strickjacke)
- Wechselkleidung und Nachthemd für den Partner
- Kosmetiktasche, Deo, Bürste, Haargummis, Brille, Duschzeug (auch für die Begleitung)
- Lippenbalsam, Handcreme und Bodylotion
- Lieblingsgetränk (ohne Kohlensäure!) und Snacks (Müsliriegel, Energieriegel, Apfel, Banane)
- Traubenzucker (am besten flüssig)
- Fotoapparat (aufgeladen und mit genug Speicherplatz)
- Handy & Ladekabel
- Geld für eventuelle Taxifahrt

## **Für Baby**

- 2 Bodies (falls einer nass wird, beim ersten Bekleidungsversuch)
- Strampler oder Hose und Shirt
- Mützchen
- Jäckchen oder Fußsack für den Autositz
- Autositz (kann im Auto bleiben!)
- 1-2 Mulltücher/Spucktücher
- ein kleines Deckchen (Zum pucken oder kurz warm zudecken, falls man irgendwo wartet, wo es etwas kühler ist. Z.B. wenn der Partner das Auto holt oder man im Foyer auf die Dokumente warten muss.)

## **Zusätzlich für die Entbindung im Geburtshaus**

- Pelzy Vlieswindeln (für den Wochenfluss)
- Einweg-Slips (besser aus Netz als Papier oder alte, große Boxershorts vom Mann)

## **Wichtige Dokumente**

- Mutterpass
- Perso von beiden Eltern
- Krankenkassenkarte der Mutter (Eventuell zusätzlich die Karte des Vaters, falls das Kind dort mitversichert wird)
- Unterlagen vom Gynäkologen (nur für Klinik)
- Stammbuch oder Heiratsurkunde, bei Alleinstehenden die Geburtsurkunde der Mutter
- einen Zettel mit dem vereinbarten Namen des Kindes und der Liste der Personen, die informiert werden sollen/möchten