

Mappe mit folgenden Dokumenten:

- Personalausweis/Reisepass
- Mutterpass
- Allergiepass (falls vorhanden)
- Familienstammbuch (falls verheiratet) bzw. Geburtsurkunde (falls ledig)
- Versichertenkarte



Für die werdende Mutter:

- Großes, weites, knielanges T-Shirt/Hemd und warme Socken für die Geburt
- 3 Nachthemden/Schlafanzüge mit aufknöpfbarem Oberteil
- 2 Still-BHs/Baumwoll-Bustiers (ca. eine Nummer größer als im 6. Monat)
- Kochfeste Unterwäsche
- Bademantel
- Hausschuhe
- Badeschuhe
- Jogginganzug oder weite, bequeme Hosen
- Socken
- Handtücher
- Waschlappen
- Fön
- Kulturtasche mit Körperpflegeartikeln (ggf. Lippenpflege, Thermalwasserspray fürs Gesicht, Massageöl, Haarband – lieber kein Parfüm, weil der Geruch das Baby irritieren kann)
- Stilleinlagen
- Binden
- Stillkissen
- Traubenzucker, Studentenfutter, Obst und Wasser/Früchtetee für die Geburt
- Ggf. Brille (keine Kontaktlinsen während der Geburt!)
- MP3-Player o. ä.
- Ohrstöpsel (falls die Zimmernachbarin schnarcht)
- Notizbuch und Stift
- Ein paar Kleidungsstücke für die Heimfahrt (die ca. im 5./6. Monat gepasst haben)

Für den Heimweg mit dem Neugeborenen:

- Erstlingswäsche inkl. Socken, Jacke und Mütze (siehe Checkliste Erstausrüstung)
- Babydecke (Tipp: Schon vorher bei sich tragen, denn Mamas Duft beruhigt das Baby.)
- Tragbare Babyschale fürs Auto (Gr. 0)
- Windeltasche mit 2 Windeln, 2 Spucktüchern und Pflegeprodukten

... und für den Papa:

- Kamera/Handy
- Benachrichtigungsliste (Wer soll sofort vom freudigen Ereignis erfahren?)
- Verpflegung und evtl. Übernachtungsutensilien



Tipp:

Packen Sie den Koffer circa drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und nehmen Sie, auch für eine ambulante Geburt, lieber etwas mehr mit – für alle Fälle!