Klinik St. Elisabeth
Heidelberg

Checkliste Kliniktasche

Klinik Sankt Elisabeth
Max-Reger-Str. 5-7
69121 Heidelberg

06221 - 488 2450
06221 - 488 208
kreisssaal@kse-hd.de

Wir empfehlen, die Kliniktasche um die 34. Schwangerschaftswoche herum zu packen (bei Mehrlingen um die 30. SSW). Außerdem hat es sich als sinnvoll erwiesen, eine Tasche für die eigentliche Geburt und den Aufenthalt im Kreißsaal zu packen, sowie eine Tasche für den Aufenthalt auf der Wochenbettstation.

Wichtige Dokumente

- [ ] Krankenversichertenkarte
  Am besten klären Sie bereits vorab ab welche Leistungen Ihnen zustehen bei Zusatzversicherungen oder Privaten Krankenversicherungen (Einzelzimmer, Chefärztin, etc.).
- [ ] Mutterpass
- [ ] Personalausweis oder Reisepass
- [ ] Allergiepass (falls vorhanden)
- [ ] Krankenhauseinweisung der betreuenden GynäkologIn

Kreißsaal-Tasche

- [ ] 2-3 bequeme Outfits, in denen Sie sich wohlfühlen
  Wir empfehlen 2-3 Nachthemden, am besten mit Druckknöpfen.
- [ ] Still-BH oder Bikini-Top
  Wir empfehlen etwas dass Ihnen guten Halt gibt, dass man aber gleichzeitig schnell und unkompliziert ausziehen kann. Falls Sie eine Wassergeburt anstreben, kann es sein, dass Sie sich mit einem Bikini-Top wohler fühlen.
- [ ] Abwaschbare Badeschlappen/Hausschuhe
- [ ] Warme Socken
- [ ] Lippenpflege
- [ ] Haargummis
- [ ] Ladekabel für das Handy und ggf. für die Kamera
- [ ] Sporttrinkflasche oder Flasche mit Strohhalm (ggf. mit Eis)
- [ ] Aufbewahrungsbox für Schmuck und/oder Kontaktlinsen
- [ ] Snacks für die Geburt oder danach
  Wir empfehlen z.B. Energyballs, salzige Nüsse oder Traubenzucker für den Energieschub zwischendurch. Kokosnuswasser ist ebenfalls gesund und liefert schnell Energie. Nicht zu vergessen, der Snack auf den Sie während der Schwangerschaft verzichten mussten!

Optional

- [ ] Brille (falls Sie Brillenträgerin sind)
- [ ] Geburtsplaylist
  Alle unsere Kreißsäle und OPs verfügen über Bluetooth Boxen.
- [ ] Aromaöle oder Raumspray (wärmsten von uns empfohlen)
  Falls Sie sich gerne einen besonderen Duft bei der Geburt wünschen, stellen wir gerne unseren Aromaöl-Diffusor zur Verfügung.
- [ ] Geburts-TENS oder Reflexzonenkamm zur natürlichen Schmerzlinderung
- [ ] Kopfhörer
- [ ] Wärmeflasche oder Wärmekissen
- [ ] Geburtshandtuch
- [ ] Zuvor gewonnenes Kolostrum
- [ ] Aufbewahrungs- oder Transportbehälter für Plazenta und/oder Nabelschnur

Wochenbettstations-Tasche

- [ ] 3 Outfits bequeme Kleidung, die im 7. Schwangerschaftsmonat gepasst hat
- [ ] 3 Schlafanzüge oder Nachthemden, mit gutem Brustzugang
- [ ] 3 Baumwoll-Bustiers oder Still-BHs
- [ ] 2 Handtücher und 2 Duschhandtücher
  Handtücher müssen Sie nur mitbringen, falls Sie ein Mehrbettzimmer wählen. In allen Familien- und Einzelzimmer werden Ihnen Handtücher gestellt.
- [ ] Morgen-Mantel
- [ ] Kulturbeutel inklusive Zahnbürste, Shampoo, Duschgel, Gesichtscreme, Deo
  Alternativ stellen wir Ihnen Zahnbürste, Zahnpasta, Shampoo, Duschgel.
- [ ] Haargummis

Klinik St. Elisabeth
Heidelberg

Checkliste Kliniktasche

Klinik Sankt Elisabeth
Max-Reger-Str. 5-7
69121 Heidelberg

06221 - 488 2450
06221 - 488 208
kreisssaal@kse-hd.de

- [ ] 1 Body (Größe 56)
  Für den Nachhauseweg, während Ihres Aufenthalts werden Bodys von uns gestellt.
- [ ] 1 Hose oder Strampler (Größe 56)
  Für den Nachhauseweg, während Ihres Aufenthaltes werden Bodys von uns gestellt.
- [ ] Spucktücher
  Für den Nachhauseweg, während Ihres Aufenthalts werden diese von uns gestellt.
- [ ] Ggf. Kinder-Autositz für den Nachhauseweg

Optional

- [ ] Stillkissen
  Falls Sie Ihr eigenes Stillkissen mitbringen möchten, sind Sie herzlich dazu eingeladen. In jedem unserer Zimmer ist ein Stillkissen vorhanden. Außerdem verfügen wir über eine umfangreiche Stillkissenbibliotheken, aus der Sie unterschiedliche Stillkissenmodelle während Ihres Klinikaufenthaltes ausleihen können.
- [ ] Mehrwegstilleinlagen
  Einmalstilleinlagen stellen wir Ihnen zur Verfügung.
- [ ] Babydecke
  Wir empfehlen die Babydecke bereits in den Wochen vor der Geburt zu verwenden, damit sie den für Ihr Baby vertrauen Geruch nach Ihnen annimmt.

Standesamtliche Geburtsanmeldung

- [ ] Familienstammbuch oder beglaubigte Abschrift des Familienbuchs im Original
- [ ] Kopie (Vorder- und Rückseite) der Personalausweise bzw. Reisepässe beider Elternteile
- [ ] bei Heirat im Ausland: Original-Heiratsurkunde, Original-Geburtsurkunden mit Original-Übersetzung
- [ ] Scheidungsurteil (bei Geschiedenen)
- [ ] Geburtsurkunden der Eltern (bei Nicht-Verheirateten)
- [ ] Vaterschaftsanerkennung (bei unverheirateten Paaren)
- [ ] ggf. vorab ausgefüllte Geburtsanmeldung

Folgender Link führt Sie auf die Startseite des Standesamtes Heidelberg: **http://www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Rathaus/Geburt.html**. Dort finden Sie unter Geburtsanmeldung, weitere Informationen zur Bestimmung der Namensführung eines Kindes. Gerne können Sie das Formular zur Geburtsanmeldung bereits vorab, soweit es möglich ist, ausfüllen.