

CHECKLISTE

Geburtskoffer



FÜR DIE GEBURT

- langes, bequemes Shirt/Nachthemd
- warme Socken, Hausschuhe
- evt. Lieblingsmusik zum Entspannen (CDs, iPod) oder Aromaessenzen
- Foto-/Videokamera
- Kaugummi, Bonbons, Traubenzucker
- Brille, falls du Kontaktlinsen trägst
- Haargummi oder Haarspange

FÜR DIE BEGLEITPERSON

- evt. Badekleidung und Handtuch (bei Wassergeburt)
- Snacks und Getränke, Münz für Kaffeeautomat

ALLES FÜR DAS WOCHENBETT

- bequeme Trainingshosen, Leggings
- bequeme Shirts mit Stillfunktion oder Knöpfen
- Still-BH oder Still-Bustier, Slips
- Pyjama, Nachthemd, Morgenmantel
- Socken, Finken
- Stilleinlagen, Wochenfluss-Binden (werden oft zur Verfügung gestellt)
- Toilettenartikel, Pflegeprodukte, Lippenpommade, evt. Haarfön
- Handy inkl. Ladegerät, Kopfhörer
- Lesestoff
- Ohrenstöpsel (bei schnarchender Nachbarin)
- Wichtige Adressen, Telefonnummern, Block+Stift
- regelmässig einzunehmende Medikamente
- evt. Musikspieldose, die du deinem Baby in der Schwangerschaft abgespielt hast
- Nuscheli / kleines Plüschtier o.ä. fürs Baby, an das es sich gewöhnen kann

DOKUMENTE / PAPIERE (für Schweizerinnen)

- Blutgruppenausweis
- Krankenkassenkarte
- evt. ausgefüllte Fragebögen vom Spital der Geburtsanmeldung
- Familienbüchlein im Original (oder für Unverheiratete Vaterschaftsanerkennung)
- Wohnsitzbescheinigung im Original (für Meldung bei Zivilstandsamt)

DOKUMENTE / PAPIERE (für Ausländerinnen)

- Falls vorhanden: Familienausweis oder Familienbüchlein (im Original)
- Ausländerausweis und/oder Passkopie des ausländischen Elternteils
- Internationale Geburtsurkunde, wenn beide Elternteile Ausländer sind
- Internationale Heiratsurkunde (Falls Ehe im Ausland geschlossen wurde)
- Wohnsitzbescheinigung (im Original)

FÜR DEN HEIMWEG

- Babykleider: Body, Strampler, Mützchen, Finkli/Socken, Jacke
- Spucktuch, Nuschi, Babydecke
- evt. Nuggi
- bequeme Kleider für dich
- Baby-Sicherheitsschale fürs Auto, Kinderwagen oder Tragetuch
- kleines Geschenk für das Geschwisterkind