

Meine Tasche für die Geburt

- Dokumente:** Mutterpass
Versichertenkarte (Chipkarte der Krankenkasse)
Ein- oder Überweisung, wenn vorhanden
- Körperpflege:** *Im Kreißsaal gibt es ausreichend Handtücher, Slips, Binden*
Lippenbalsam
Zahnputzzeug
Duschgel, Shampoo, Deo, Cremes...
Handtuch (klein und groß) für den Stationsaufenthalt
Haarbürste, Haargummis
Nagelfeile
ggf. Brille/ Brillenputztuch/ Etui oder Kontaktlinsenzeugs
ggf. PoDusche (*Spülbecher haben wir vor Ort für Dich*)
- Kleidung:** *Stilleinlagen, Binden, Slips gibt's auf der Station*
Badelatschen, evtl. Bademantel
Schlafanzug (noch schwanger auf Station? -> Ohrstöpsel)
Wohlfühlsachen für tagsüber (babykuscheltauglich und gartentauglich)
Wechselsachen falls Fruchtblase platzt
Still-BHs oder Still-Tops
Warme Socken, Stoppersocken
ggf. Bondingshirt
- Sonstiges:** *Snacks und Getränke sind frei für Dich im Kreißsaal verfügbar*
Stillkissen sind im Kreißsaal und auf Station vorhanden
Lieblingsgetränk, isotonische Getränke
Bonbons, Traubenzucker, Schokolade, Kaugummis...
Handy, langes Ladekabel, Kopfhörer
ggf. Tens-Gerät incl. Klebchen dafür
- Fürs Baby:** *Strickmützchen und Windeln bekommt das Baby bei uns*
Babywäsche für den Aufenthalt auf der Station gibt es auch bei uns
Body, Jäckchen, Strampler in Gr. 50 für den Heimweg (und ggf. das Fotoshooting)
Söckchen
Autoschale mit Decke oder Fußsack
ggf. vertraute Spieluhr
- Für die Begleitung:** *Kaffee, Tee, Wasser... haben wir im Kreißsaal für Dich frei verfügbar*
Snacks, Lieblingsgetränk
Frisches T-Shirt, Wohlfühlhose, Latschen
Kleingeld für den Snack- und Getränkeautomaten
Handy, langes Ladekabel, Kopfhörer

**DIE HEBAMMEN* IM
ST. JOSEFS KRANKENHAUS**

Allee nach Sanssouci 7
14471 Potsdam

✂ **TELEFON** - Kreißsaal
(0331) 9682 4203

✂ **TELEFAX**
(0331) 9682 4209

✂ **E-MAIL**
hebammen-sjp.de@alexianer.de

✂ **INSTAGRAM**
hebammen.josefs.potsdam