

## **Lista cu lucrurile necesare pentru bagajul de maternitate în Germania**

### **Pentru mama:**

- încălțăminte comodă și ciorapi călduroși
- 2-3 tricori mari, pentru perioada travaliului
- o cămașă de noapte cu nasturi care va fi potrivită ulterior și pentru alăptat
- pantaloni confortabili
- un halat de baie sau cardigan
- produse cosmetice (opțional, dacă e important pentru tine) și de igienă (pastă de dinți, periuță de dinți, pieptene, balsam pentru buze, șampon, gel de duș).
- două perechi de sutieni pentru alăptat și dischete absorbante pentru alăptat (Stilleinlagen)
- absorbante postnate
- pentru alăptare – cel puțin o cremă cu lanolin pentru îngrijirea sânilor
- o carte, reviste, telefonul, încărcătorul și căștile
- haine comode pentru plecare acasă
- uleiuri esențiale sau pentru masaj.
- gustările preferate

### **Pentru bebeluș:**

- 2-3 scutece pentru noi-născuți (mărimea 0 sau 1)
- 1-2 body (preferabil cu mâneca lungă)
- pantaloni
- jachetă sau cardigan (mărimea 56),
- ciorapi
- căciuliță subțire
- 2-3 pelinci de muselină

### **Pentru persoana care te însoțește**

- Telefon și încărcător
- Lista cu toate numerele de telefon importante (aici se include și numărul moașei pe care o anunți că ai născut și ginecologul, care te-a supravegheat pe perioada sarcinii).
- Gustări/Cafea/Ceai

### **Altele:**

- Carnetul gravidei – Mutterpass
- Cardul de asigurare medicală (Versicherungskarte der Krankenkasse)
- Certificat de căsătorie sau certificat de naștere pentru mamele necăsătorite
- Scoică-auto pentru bebeluși pentru drumul spre casă.
- Păturică sau hăinuțe mai groase pentru plecarea acasă pentru perioada rece a anului