



**Helsana**

Engagiert für das Leben.

# Spiteltasche

---

Mit einer gut gepackten Spiteltasche sind Sie auf alle Eventualitäten vorbereitet, auch wenn es plötzlich schnell gehen muss.

# Auf alle Eventualitäten vorbereitet



## Für die Mama

- Necessaire mit persönlichen Pflegeprodukten, eventuell Brille oder Linsen

**Tipp: Lippenbalsam nicht vergessen. Viele Frauen bekommen trockene Lippen.**

- Bequeme Kleidung für die Geburt und das Wochenbett
- Pyjama, Bademantel und Still-BH
- Hausschuhe oder dicke Socken

**Tipp: Warme Füsse helfen Ihnen bei der Entspannung.**

- Zum Wohlfühlen: Traubenzucker, Kaugummi oder Bonbons sowie ein Buch, Zeitschriften oder Musik
- Handy mit Ladegerät
- Fotoapparat mit Ersatzbatterien oder Ladegerät, Speicherkarte
- Bargeld für den Kiosk



## Für das Baby

In den meisten Spitälern werden Windeln und Kleidung für das Baby zur Verfügung gestellt.

**Tipp: Informieren Sie sich vorab in Ihrem Spital.**

Wenn Sie eine ambulante Geburt planen, sollten Sie diese Sachen gleich dabei haben. Sonst reicht es auch, wenn der Partner dies später mit ins Spital bringt.

- Kleidung (Bodys, Strampler, Strumpfhose, Jacke, Mützchen, Söckchen und Finkli)
- Eventuell Nuggi
- Tragetuch/Tragehilfe
- Babyschale fürs Auto
- Decke für den Autositz



## Wichtige Dokumente

- Krankenversicherungsausweis von Mutter und Baby

**Tipp: Schliessen Sie schon vor der Geburt die Krankenversicherung für das Baby ab.**

So haben Sie Gewissheit, dass Ihr Kind von Anfang an umfassend versichert ist.

- Identitätskarte/Pass/Ausländerausweis (beide Partner)
- Blutgruppenausweis
- Familienbüchlein oder Vaterschaftsanerkennung
- Schriftenempfangsschein/Niederlassungsbewilligung der Gemeinde

## Wir sind gerne für Sie da.

Zur Helsana-Gruppe gehören Helsana Versicherungen, Helsana Zusatzversicherungen, Helsana Unfall, Avanex, Progrès und Sansan.

Ein Team von erfahrenen Müttern berät Sie gerne zum umfassenden Krankenversicherungsschutz für Ihr Baby. Kontaktieren Sie uns.



043 340 91 51 (Montag bis Freitag, 8.00–18.00 Uhr)



Besuchen Sie uns auch auf: [helsana.ch/baby](https://helsana.ch/baby)