

CHECKLISTE

KLINIKTASCHE



Ich packe meine Tasche und nehme mit ...

Die FamilienMomente-Checkliste
für eine perfekt gepackte Kliniktasche für
Mutter und Kind.

Für die Geburt

- ✓ zwei Nachhemden oder weite Shirts
- ✓ Snacks, die schnell Energie liefern:
Traubenzucker, Müsliriegel oder Nüsse
- ✓ Kaugummis
- ✓ Bücher und Musik, um evtl. Wartezeiten zu
überbrücken
- ✓ Haargummis
- ✓ Bademantel
- ✓ Dicke Socken
- ✓ Hausschuhe zum Spazieren auf dem
Klinikflur
- ✓ Massageöl für Entspannung in den
Wehenpausen
- ✓ Lippenpflege

Nach der Geburt



- ✓ zwei Still-BHs
- ✓ Stilleinlagen
- ✓ Baumwollslips
- ✓ bequeme Kleidung: gemütliche Jogginghose und einige Hemden, die sich zum stillen schnell öffnen lassen
- ✓ persönliche Pflegeprodukte, die du täglich benutzt: Duschgel, Deo, Zahnbürste, Zahnpasta, Cremes
- ✓ Po-Dusche
- ✓ Lanolin: Creme, die wunde Brustwarzen schützt und beim Stillen hilft
- ✓ Schlafmaske und Ohropax, falls du dir das Zimmer mit anderen Müttern teilst
- ✓ Kamera für die ersten Erinnerungsbilder
- ✓ Handy und Ladekabel

Für das Baby



Kleidung je nach Jahreszeit:

- ✓ ein oder zwei Bodys
- ✓ Strampler
- ✓ Söckchen und Mütze
- ✓ Jäckchen
- ✓ Babyschale und eine Decke für die Fahrt nach Hause





gettyimages®
Credit: ArtMarie

Wichtige Dokumente für das Krankenhaus

- ✓ Mutterpass
- ✓ Versichertenkarte der Mutter
- ✓ Personalausweis der Mutter
- ✓ Überweisung der Frauenärztin (falls vorhanden)
- ✓ Heiratsurkunde oder Stammbuch oder bei unverheirateten Eltern die Geburtsurkunde von Mutter und Vater