

CHECKLISTE FÜR DIE

Kliniktasche

DARAN SOLLTE ICH DENKEN

- Mutterpass + Überweisung fürs Krankenhaus
- Krankenkassenkarte
- Personalausweis
- 2 (große) Nachthemden (mit weitem Ausschnitt) o. weiter Pyjama
- lockere Oberteile für 4-5 Tage
- eine Strickjacke o.Ä.
- lockere (Jogging-)Hosen für 4-5 Tage (ACHTUNG: lieber mehr einpacken)
- 3-4x warme Strümpfe
- Hausschuhe/Badeschlappen (am besten zum (ab-)waschen)
- 4-5x große Baumwollunterhosen (am besten ohne Gummibund)
- 2 Still-BHs + Stilleinlagen (Wenn du nicht stillen möchtest: 2 Sport-BHs)
- Brille o. Ersatz-Kontaktlinsen (+ Pflegemittel!)
- Lippenpflege
- 1-2x kleines und 1-2x großes Handtuch
- Waschlappen
- Kulturbeutel (mit geruchsneutralen Pflegemitteln)

Tipp: Orientiere dich bei der Kleidung an Größen, die dir im 5./6. Monat gepasst haben!

DARAN SOLLTE ICH DENKEN

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Handyladekabel | <input type="checkbox"/> etwas (Klein-) Geld |
| <input type="checkbox"/> Kopfhörer | <input type="checkbox"/> Bondingtop |
| <input type="checkbox"/> Buch | <input type="checkbox"/> Stillkissen |

NÜTZLICHES FÜR DEN KREIßSAAL

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Massageöl | <input type="checkbox"/> Duftanker/ätherisches Öl |
| <input type="checkbox"/> Haargummi (+ ggf. Haarspangen) | |
| <input type="checkbox"/> Musik | <input type="checkbox"/> Handyladekabel |
| <input type="checkbox"/> Kamera (Achtung: Akku voll aufladen + Speicherkarte leeren!) | |
| <input type="checkbox"/> Snacks und Getränke | |
| <input type="checkbox"/> Babydecke/rotes großes Handtuch mit Mama-Geruch | |
| <input type="checkbox"/> bequeme Kleidung für deine Begleitung (Jogginghose und Wechselshirt) | |

Tipp: Packe dir für den Kreißaal eine Extra-Tasche. So hast du alles direkt griffbereit.

FÜR BABYS HEIMREISE

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Body Gr. 50/56 | <input type="checkbox"/> Jäckchen Gr. 50/56 |
| <input type="checkbox"/> Wickelhemdchen Gr. 50/56 | <input type="checkbox"/> Mütze |
| <input type="checkbox"/> Strampler Gr. 50/56 | <input type="checkbox"/> Söckchen |
| <input type="checkbox"/> 2x Spucktücher | <input type="checkbox"/> Baby-Autositz (+ Babydecke) |



WAS ICH SONST NOCH MITNEHMEN MÖCHTE
