

Checkliste Kliniktasche

Daran musst du denken

Für die Zeit im Krankenhaus

- Bequeme Kleidung (die dir im 7. Monat gepasst hat)
- Still-freundliche Oberteile (von vorn zu öffnen)
- Hausschuhe
- Nachthemden/ Schlafanzüge
- Strickjacke zum Überziehen
- Still BHs (etwa eine Körbchengröße größer)
- Lanolin-Creme
- große / kleine Handtücher
- Waschlappen
- Kulturbeutel mit Körperpflege-Produkten
- Musik und Bücher
- Ladegeräte für Handy & Co.

Wichtige Dokumente

- Mutterpass
- Personalausweis oder Reisepass
- Krankenversicherungskarte
- Heiratsurkunde (bei Ehepaaren)
- Geburtsurkunde & Vaterschaftsanerkennung (bei Unverheirateten)
- Einweisungsschein des Frauenarztes
- Optional: dein Geburtsplan
- Allergieausweis & Blutgruppenausweis (falls vorhanden)



Sonstiges:

Checkliste Kliniktasche

Daran musst du denken

Für die Geburt

- Nachthemd oder altes langes T-Shirt für die Geburt an sich
- warme Socken / Hausschuhe
- Bademantel
- Strickjacke oder Pullover
- Lippenpflegestift
- Haargummi
- Brille / Kontaktlinsen
- Lieblingsmusik
- Kirschkernkissen oder Wärmflasche
- Snacks & Getränke

Für die Heimfahrt

- 1 Hemdchen
- 1 Höschen bzw. Body
- 1 Strampler
- 1 Jäckchen
- Windel für den Heimweg
- Spucklätzchen
- 1 Mütze
- Fußsack für die Babyschale
- 1 Babydecke
- Kleines Fläschchen für abgepumpte Milch

Für Partner

- Kleine Snacks
- Getränke
- etwas zum Entspannen (Musik, Bücher, Tablet etc.)
- Fotoapparat
- leichte Kleidung & Wechselkleidung

Notizen:

