

CHECKLISTE FÜR DIE KLINIKTASCHE

Kleidung

- Hausschuhe / Flip Flops & warme Socken
- Schlafanzüge oder Nachthemden, die dich leicht an die Brust rankommen lassen
- Still-BH's, ohne Bügel
- Bequeme Kleidung (Jogginghosen, T-Shirts, warme Pullover)
- Oberteile, die sich zum Stillen eignen
- Bademantel oder Strickjacke
- Baumwoll- oder Einmalstlps

Babyausrüstung

- 2x Bodies (Gr. 56-62)
- 2x Strampler oder Oberteil & Hose
- Jäckchen / Overall & Mütze
- Warme Söckchen
- Kinderwagen / Tragetuch / Babyschale für das Auto
- Babydecke
- Feuchttücher & Windeln
- Ggf. Schnuller & Fläschchen

Hygieneartikel

- Zahnbürste & Zahnpasta
- Duschgel / Shampoo / Creme
- Haarbürste / Haargummis
- Lippenpflegesbalsam
- Massageöl / Aromaduft
- Binden & Stilleinlagen (oft von Klinik gestellt)
- Brustwarzencreme mit Lanolin
- Brille oder Kontaktlinsen

Wichtige Dokumente

- Personalausweise / Reisepässe beider Eltern
- Versichertenkarte der Krankenkasse
- Mutterpass
- Heiratsurkunde oder Familienstammbuch (bei Verheirateten)
- Geburtsurkunde der Mutter (wenn ledig)

Praktisches

- Kopfhörer (idealerweise kabellos)
- Handy & Ladekabel
- Lieblings-Playlist oder CD für Geburt
- Snacks für die Geburt (Power-Riegel, Nüsse, Traubenzucker, u.a.)
- Strohhalm für leichtes Trinken in Geburt
- Tasche für Schmutzwäsche
- Liste mit Telefonnummern von Verwandten & Freunden
- Handtuch & Waschlappen
- Gutes Buch oder Zeitschrift

Für den/die Partner:in

- Snacks & Getränke
- Handy & Ladekabel
- Kleingeld für Park- & Getränkeautomaten
- Bei Übernachtung:
 - Pflegeprodukte
 - Wechselkleidung