



Checkliste

KLINIKTASCHE

für die Mutter

Kleidung für die Mama

- Nachthemd für die Geburt
- 1-2 Schlafanzüge
- Unterwäsche (Unterhosen, Socken, mind. 2 Still-BHs)
- Bademantel
- Hausschuhe
- Handtücher, Waschlappen
- Bequeme Kleidung (Jogginghose etc.)

Hygieneartikel

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Haargummies, Lippenbalsam, Ohrstöpsel, Brille, etc.
- Utensilien (Duschgel, Deo, Bürste, etc.)
- Bei Bedarf: Stilleinlagen
- Bei Bedarf: Wöchnerinnen-Einlagen

Dokumente

- Mutterpass, Allergieausweis
- Krankenkassenkarte + eventuelle Einweisung
- Geburtsplan/Unterlagen vom Krankenhaus
- Personalausweis
- Heirats/Geburtsurkunde, Vaterschaftsanerkennung

Sonstiges

- Wechselkleidung, Hygieneartikel für den Papa
- Geld, Kamera, Handy, Ladegerät
- Nervennahrung
- Entspannungsmusik, Kopfhörer, individuelle Sachen



Checkliste

KLINIKTASCHE

für das Baby

Für den Heimweg

- Kleidung (Body, Strampler, Socken o. Strumpfhose)
- Erstlingsmütze
- Babyschale fürs Auto
- 2-3 Windeln, Feuchttücher, Wickelunterlage
- Schnuller
- Mulltücher
- Nahrung, Flasche falls nicht gestillt wird
- je Jahreszeit: Einschlagdecke, Jacke
- Schmusetuch oder Spieluhr

Notizen
