

Kliniktasche packen



Für die Mama

- Bequeme Kleidung
 - Leggins oder Trainingshosen
 - T-Shirts
 - Sweatshirts
 - Unterwäsche
 - Socken (davon mind. 1 Paar warme)
 - Hausschuhe & Bademantel
 - 2 Still-BHs & Stilleinlagen
 - Schlafanzug oder Nachthemd

Tip: Knöpfe vorne erleichtern das Stillen
- Pflegeartikel & Hygiene
 - Handtücher & Waschlappen
 - Toilettentasche mit Pflegeutensilien
 - Große Binden, falls nicht in der Klinik vorhanden
- Entspannung & Wartezeit
 - Bücher / Ebook-Reader / Zeitschriften
 - MP3-Player
- Handy, falls in der Klinik erlaubt
- Telefonnummern Familie & Freunde

Für das Baby

- 3 - 6 Bodys
- 4 - 7 Strampler
- Söckchen
- Mützchen
- Warme Weste, Jäckchen
- Wolldecke
- Windeln, falls nicht in der Klinik vorhanden
- Feuchttücher & Babywaschlotion
- 1 - 2 Milchfläschchen & Milchpulver, falls nicht gestillt wird
- Babyschale fürs Auto

Die wichtigsten Papiere

- Mutterpass
- Personalausweis
- Familienstammbuch & Heiratsurkunde
(Unverheiratete: Geburtsurkunden mitnehmen)
- Krankenversichertenkarte
- Allergiepass, falls vorhanden

Sonstige nützliche Dinge

- Stillkissen
- Massageöl oder Aromabad
- Snacks und Getränke, falls erlaubt (oder alternativ Geld für Cafeteria)

Notizen / Ergänzungen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....