

Check Liste

Ich packe meine Kliniktasche und nehme mit ...

- Schnellhefter mit sämtlichen Dokumenten, Mutter-Kind-Pass und E-Card

- Bademantel
- Hausschuhe
- Socken und für die Geburt warme Socken (kalte Füße hemmen Wehen)
- gemütliche, weitere Unterhosen (zum Auskochen - zwecks Blutflecken)
- Still BH's
- T-Shirts (ausreichend und nicht zu enge Still-T-Shirts)
- gemütliche Hosen mit angenehmen Bund
- Westen
- Schlafanzug (mit Knopfleiste zum Stillen)

- Snacks/Traubenzucker/evtl. Kaugummi (vor/nach der Geburt oder für deine Begleitung)
- Getränke (z.B.: Cola für deinen Kreislauf nach der Geburt)

- Bargeld (für Kaffee, Snack's oder zum Telefonieren)
- evtl. CD oder I-Pot
- Ladekabel
- Kamera

- Haarbürste + Haargummi
- Zahnbürste + Zahnpaste
- Deo, Lippenpflegestift, sonstige Waschsachen
- Duschgel und Shampoo
- feuchtes Toilettenpapier! (da dein Intimbereich sehr empfindlich sein wird, besonders bei Geburtsverletzungen)
- Taschentücher
- Beutel für Schmutzwäsche

- evtl. rot/oranges Handtuch für dein Baby nach der Geburt

Für meine Begleitung:

- Kleidung zum Wechseln
- Hausschuhe
- Rätselheft oder Bücher

Für mein Baby:

- Kleidung für die Heimfahrt
- Wickeltasche
- Transportmittel + Decke (wie wird das Baby heimgebracht?)

kleiner Tipp: Zeige einer Person deines Vertrauens (Partner, Mutter, Freundin) wo die gewaschene Babykleidung ist und lass dir diese Sachen nachbringen. Vorher zu wissen wie das Wetter am Heimreise Tag sein wird und wie groß dein Baby ist, ist fast unmöglich.

Sonstiges:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____