

Persönliche Checkliste:

# Kliniktasche zur Geburt



## FÜR DIE GEBURT

- Mutterpass
- Krankenversicherungskarte
- Einweisungsschein
- Leichte Snacks und Ihr Lieblingsgetränk
- ggf. Brille
- Lange Strickjacke
- Lange Oberhemden oder weite T-Shirts
- Bequeme Baumwollhosen
- Dicke Socken
- Hausschuhe
- Bademantel und Handtuch
- Zahnbürste und -pasta
- Shampoo, Duschgel, Waschlappen
- Deo und Bodylotion
- Gesichtereiniger und Lippenpflege
- Bürste und ggf. Haargummi
- Massageöl
- Dinge zum entspannen: Musik, Düfte, Bücher usw.
- ggf. Fotoapparat

## NACH DER ENTBINDUNG

- Weite, bequeme Kleidung
- 1 - 2 Still-BHs, 2 Größen größer als normal
- Weite Hemden (zum Stillen vorne knöpfbar)
- Bequeme, alte Baumwollslips
- Große Binden
- Stilleinlagen
- Handtücher und Waschutensilien
- Kosmetika
- Dokumente für die Anmeldung Ihres Babys
- Geld

## FÜR IHR BABY

- Babysitz für das Auto (*Im Winter mit Fußsack*)
- 1 Strampler
- Jacke
- Socken
- Mütze
- Decke oder Baumwolltücher

## EIGENE PUNKTE

.....

.....

.....

.....

.....