

CHECKLISTE

Kliniktasche

FÜR MICH

- 6 große Baumwoll-Unterhosen
- Still-BHs
- Bademantel
- Schlafanzüge ggf. mit Knopfleiste zum Stillen
- 1–2 Bequeme Outfits
- Hausschuhe
- Kuschelige Socken
- Nervennahrung, Traubenzucker
- Kopfhörer und meine Lieblingsmusik, -hörbuch

FÜR MEIN BABY

- 2 Bodys
- 2 Hemdchen
- Strampler
- Pullover oder Jäckchen
- 1 „Homecoming“ Outfit
- Baumwollmütze
- Decke
- warme Söckchen
- Windeln
- Mulltücher / Spucktücher
- Kuscheltier und/oder Schmusetuch

HYGIENEARTIKEL

- Zahnbürste
- Duschzeug
- Trockenshampoo
- Haargummi oder Haarband
- Kamm
- Feuchttücher
- Gesichtscreme
- Deo
- Stilleinlagen
- Stillsalbe für die Brustwarzen und/oder Kompressen
- große Binden
- ggf. wichtige Medikamente
- Wenn nötig: Kontaktlinsen oder Brille

FÜR MEINE BEGLEITUNG

- Kleingeld
- Zahnbürste
- Wechselkleidung
- Nervennahrung

DAS DARF NICHT FEHLEN

- Versicherungskarte
- Personalausweis, Reisepass
- Einweisungsschein vom Arzt
- Mutterpass, medizinische Unterlagen
- Geburtsurkunde, Stammbuch
- (Heiratsurkunde)

VERGISSMEINNICHT

- Handy und Ladekabel
- Kamera, ggf. Sofortbildkamera
- Stillkissen
- Kindersitz für die Heimfahrt

NOTIZEN

