

KLINIKTASCHE

Checkliste

Mama

Kleidung

- 2 Still-BHs
- Nachthemden mit Öffnung zum Stillen
- warme Socken
- Flip Flops oder Hausschuhe
- 2 Pyjamas
- 2 Jogginghosen
- 2 T-Shirts mit Öffnung zum Stillen
- Baumwollunterwäsche
- Pullover

Hygieneartikel

- Haarbürste + Haargummis
- Wochenbetteinlager + Netzhöschen
- Stilleinlagen + Brustwarzencreme
- Tüte für die Schmutzwäsche
- Zahnbürste + Zahnpasta
- Duschgel + Shampoo+ Spüllung + Deo
- Gesichtscreme + Bodylotion
- Handtuch
- Po-Dusche + Regenerationspray

Sonstiges

- Personalausweis/Reisepass
- Mutterpass
- Krankenversicherungskarte
- Heiratsurkunde bzw. Geburtsurkunde
- Stilltee & Stillsaft
- Handy & Ladekabel
- Kleingeld für Automaten
- Babyschale (zum Abholen)

Baby

Kleidung

- 3 Bodys
- 3 Langarm-Strampler
- Mütze
- Jäckchen
- 2 Pucktücher
- Socken
- Handschuhe
- Overall
- Baumwolle-Decke

Hygieneartikel

- Windeln
- Feuchttücher
- Mulltücher
- Wundschutzcreme
- Baby Haarbürste
- Baby Waschlappen
- Handtuch

Begleiter

- Personalausweis/Reisepass
- Kleidung für 2 Tage
- Kulturbeutel mit Hygieneartikeln
- Handy & Ladekabel
- Bargeld für Automaten

KREISSAALTASCHE

Checkliste

Kleidung

- Umstandskleid oder Nachthemd
- Bikini-Oberteil
- Bademantel
- Flip Flops oder Hausschuhe
- Warme Socken
- Pullover
- Umstandsleggings/Jogginghosen

Sonstiges

- Snacks für Mama und Begleiter
- Getränke für Mama und Begleiter
- Handy & Ladekabel
- Kamera
- Geburtsplan
- Unterlagen zur Geburtsanmeldung
- Bargeld
- Mutterpass
- Musik + Kopfhörer
- Massageöl
- Flasche Wasser
- Kamm
- Haargummi
- Lippenbalm
- Kontaktlinsen oder Brille
- Deo