Checkliste für die Kliniktasche zur Geburt

Unsere Checkliste enthält hilfreiche Artikel, die das packen deiner Kliniktasche erleichtern soll.

Natürlich kannst du diese Checkliste auf deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse anpassen.

Mama

Für den Kreißsaal:

- ☐ Bequeme Kleidung (Jogginghose, T-Shirt)
- ☐ Sweat-/ Strickjacke
- ☐ Warme Socken
- ☐ Rutschfeste Hausschuhe (abwaschbar)
- ☐ Lippenbalsam
- ☐ Haargummi
- ☐ Massageöl
- ☐ Trinkflasche, Snacks
- ☐ Eigenes Kopfkissen/ Stillkissen

Nach der Geburt

- ☐ Weite, bequeme Kleidung
- ☐ Stilltops/ Oberteile zum Aufknöpfen
- ☐ Nachthemd/ Schlafanzug (aufknöpfbar)
- ☐ Still- BHs (2-3Stück)
- ☐ Hygieneartikel
- ☐ Handtücher
- ☐ Waschlappen
- ☐ Po-Dusche

Begleitung

- ☐ Bequeme Kleidung
- ☐ Nachthemd/ Schlafanzug
- ☐ Rutschfeste Hausschuhe
- ☐ Hygieneartikel

Baby

- ☐ Kleidung (Strampler, Body, Socken, Mütze, Jacke) – für den Heimweg/ für Fotos
- ☐ Babytragetasche/-tragetuch
- ☐ Babyschale fürs Auto

Dokumente

- ☐ Mutterpass
- ☐ Einweisungsschein
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Personalausweis
- ☐ Ihr Geburtsplan

Nützliches

- ☐ Handy/ Kamera
- ☐ Handyladekabel
- ☐ Musik/ Playlist
- ☐ Schmutzwäsche-Beutel
- ☐ Notizbuch und Kugelschreiber
- ☐ Brille (besser als Kontaktlinsen)

Eigene Punkte

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____