

CHECKLISTE

Kliniktasche für die Geburt

Für Mama am Tag der Geburt

Bequemes Outfit (Leggings, weites Shirt das schmutzig werden kann)
flauschige Socken, Schlappen/ Hausschuhe, Haargummi/ Haarklammer
Lieblingsnack (zum Beispiel Schokoriegel, Kekse)

Etwas Persönliches, mit dem man sich wohlfühlt (kleines Kissen von Zuhause, Stillkissen, Beruhigungsduft oder Massageöl, kopfwohl mit Levedel, Musik Playlist)

Dein Handy sorgt eventuell für die nötige Ablenkung und etwas Musik kann vielleicht helfen!

Unterlagen zur Geburtsanmeldung, Mutterpass, Personalausweis, Krankenkassenkarte, Heiratsurkunde / Geburtsurkunde für Unverheiratete

Für Mama & die Tage nach der Geburt

Bequemes Outfit für Tag 1, Tag 2, Tag 3 (Leggings/ Jogginghose, Pullover, weites Shirt, Hemd/ Bluse zum Aufknöpfen, Still-BH/ größeren BH, große Slips)

1 Stoffbeutel für schmutzige Wäsche

Hausschuhe, 1 paar dickere flauschige Socken

Kopfhörer (vorbereitetes Hörbuch z.B. bei Interesse zum Thema Wochenbett oder mit Babythematik)

Schlafmaske, Ohropax

Weites, bequemes, langes Nachthemd zum Aufknöpfen

Handtuch, Badelatschen, Shampoo, Duschgel/ Seife (geruchlos)

Kulturbeutel: Zahnputzzeug, Abschminktücher, Feuchtigkeitscreme, Lippenpflege, Bürste, Haarklammer, Haargummi

Kein Must-have aber Nice-to-have: Brustwarzensalbe für Stillende, Stillhütchen (bekommt man auch oft in der Klinik), Taschentücher, im Kulturbeutel leichtes Make-Up und etwas Rouge, kuscheliger Bademantel, Trockenshampoo (wenn duschen noch nicht klappt)

Für dein Neugeborenes

Mullwindeln (für jeden Aufenthaltstag 1-2 Stück)

Kleidung Pro Tag: 1 Langarmbody oder 1 Kurzarmbody, Hose und ein Paar Socken oder Hose mit angenähten Füßchen, 1 Strampler

1 Mützchen, 1 dickeres Jäckchen

Babyschale (Maxicosi) als Autositz für den Transport nach Hause

Kein Must-have aber Nice-to-have: Schnuller, Baumwolldecke, kleines Kuscheltier/ Spieluhr (vorher gewaschen), das auch zuhause genutzt wird