

KLINIKTASCHE MAMA

Checkliste

HOFFE DIR HILFT DIE CHECKLISTE FÜR EINE ENTSPANNT PLANUNG! ❤️

DOKUMENTE

- Personalausweis, Krankenkassenkarte
- Mutterpass
- Wichtige medizinische Unterlagen
- Geburtsplan (falls vorhanden)

KLEIDUNG

- Bequeme Shirts/Nachthemden
- Warme Socken und Hausschuhe
- Jogginghose/Leggings
- Morgenmantel/weiche Jacke
- Wechselkleidung

→ Tipp: Leicht anzuziehende Kleidung mit Knöpfen für das Stillen

HYGIENEARTIKEL

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Haarbürste, Shampoo, Duschgel
- Feuchttücher, Watte pads
- Gesichtspflege
- Binden oder Einlagen
- Still-BH und Stilleinlagen

→ Tipp: Lippenbalsam!! (hilfreich in der trockenen Krankenhausluft)

HILFSMITTEL FÜR DIE GEBURT

- Massageöl oder -bälle
- Musik/Kopfhörer (zur Entspannung)
- Snacks und Getränke (Energieriegel)
- Ladegerät für Handy/Kamera

→ Tipp: Eigenes Kissen oder Decke für extra Komfort

KLINIKTASCHE BABY *Checkliste*

HOFFE DIR HILFT DIE CHECKLISTE FÜR EINE ENTSPANNT PLANUNG!

BABYKLEIDUNG

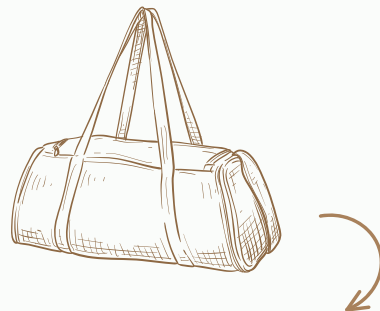
- Body, Strampler und Mützchen
- Mützchen
- Warme Socken oder Babyschühchen
- Ein kuscheliger Overall für den Heimwege medizinische Unterlagen

MUST HAVES

- Weiche Babydecke
- Schnuller (falls gewünscht)
- Baby-Pflegeprodukte (z.B. sensitive Feuchttücher)

FÜR DEN TRANSPORT NACH HAUSE

- Babyschale oder Autositz



Tipp: Viele Klinktaschen können später auch als Wickeltasche weitergenutzt werden, was die Anschaffung langfristig sinnvoll macht.