

KLINIKTASCHE MAMA Checkliste

HOFFE DIR HILFT DIE CHECKLISTE FÜR EINE ENTSPANNT PLANUNG! ❤️

DOKUMENTE

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



Tipp:

Schreibe mir via Insta eine DM mit "GEBURT" damit ich dir meine Lieblingsprodukte zeigen kann!

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
- Silberhütchen oder Lanolin Salbe
- Gesichtspflege
- Eigene Binden oder Einlagen auf Wunsch (gibt es aber auch im KH)
- Still-BH und Po-Dusche



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

HILFSMITTEL FÜR DEN AUFENTHALT

- Geburtskamm, Geburtshandtuch
- Musik/Kopfhörer (zur Entspannung)
- Snacks und Getränke (Energieriegel)
- Langes Ladegerät für Handy/Kamera

→ Tipp: Eigenes Still-Kissen oder Decke für extra Komfort



WOLKEN
WIEGE

KLINIKTASCHE BABY *Checkliste*

HOFFE DIR HILFT DIE CHECKLISTE FÜR EINE ENTSPANNTE PLANUNG!



BABYKLEIDUNG

- Body, Strampler und Mützchen in Größe 50-56
- Mützchen
- Warme Socken oder Babyschühchen
- Ein kuscheliger Overall für den Heimwege (Winterbaby)



MUST HAVES

- Stilllicht für's Zimmer
- Schnuller (falls gewünscht)
- Wasserflasche mit Strohalm
- Orga Cubes für deine Kliniktasche
- Polaroid Kamera



FÜR DEN TRANSPORT NACH HAUSE

- Babyschale
- Einschlagdecke (Winterbaby)



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

Tipp:

Schreibe mir via Insta eine DM mit "GEBURT" damit ich dir meine Lieblingsprodukte zeigen kann!