



Die Kliniktasche packen: Was alles mit muss...

Für die Wehen

- Mutterpass
- Krankenversicherungskarte
- Einweisungsschein
- Ihr Geburtsplan
- Bademantel
- Hausschuhe
- warme Socken
- Ein altes Nachthemd oder T-Shirt für die Geburt
- Pezziball
- Massageöl
- Lippenbalsam
- Snacks und Getränke
- Kamera oder Camcorder
- Dinge zur Entspannung: Bücher, Musik usw.
- Waschutensilien
- Handtücher, Bürste, Zahnbürste & -pasta
- Wasser-Spray oder ein Fächer zur Abkühlung
- Uhr mit Sekundenzeiger zum Messen der Wehenabstände
- Musik: MP3-Player, Kopfhörer, Ladekabel

Für Ihre Begleitung

- Kleidung zum Wechseln
- Leichte Kleidung, evtl. kurze Hose
- Snacks und Getränke
- Evtl. eine zweite Person zum Abwechseln

Nach der Geburt

- Weite, bequeme Kleidung für den Heimweg
- 2 - 3 Still-BHs, 2 Größen größer als normal
- Stilleinlagen (mehrere Packungen)
- Saugfähige Binden (keine Tampons!)
- (Nacht-)Hemden (zum Stillen vorne knöpfbar)
- Waschutensilien
- Handtücher, Haarbürste, Zahnbürste und Zahnpasta
- alte/billige ,bequeme Unterhosen
- Ohr-Stöpsel, falls es laut wird auf Station
- Handy mit allen Adressen und Nummern
- Dokumente für die Anmeldung des Babys
- Kosmetika
- Geld

Für Ihr Baby

- Babysitz fürs Auto
- Windeln
- Kleidung, ein Strampler ist perfekt
- Socken oder Babyschuhe
- Mütze
- Jacke
- Baumwolltücher

Eigene Punkte

-
-
-
-