

KLINIKTASCHE

Checkliste

Dokumente

- Krankenkassenkarte
- Mutterpass
- Personalausweis
- Familienstammbuch
- Heiratsurkunde oder Geburtsurkunde (falls nicht verheiratet)
-
-

KLINIKTASCHE

Checkliste

Kreißsaaltasche

- Geburtskleid / langes T-Shirt / Kimono
- Snacks
- ggf. Trinkflasche mit Strohhalm
- warme Socken
- bequeme (Haus-) Schuhe
- Lippenbalsam
- Haargummies
- ggf. Thermalwasser zum Sprühen zur Abkühlung
- Handy und Ladegerät (für Fotos/ Musik...)
- ggf. notwendige Medikamente
- persönliche Wohlfühlartikel (Klopapier, Stillkissen, Massage-Öl, Buch, ...)
-
- Für Papa: Bequeme Kleidung und Schuhe, Kleingeld
-
-

KLINIKTASCHE

Checkliste

Kliniktasche

- Schlafanzüge/ Nachthemden (stilltauglich)
- Bequeme Kleidung (stilltauglich), 1 Strickjacke
- 1-2 Still-BHs
- bequeme Baumwollunterwäsche
- Bademantel
- ggf. Bondingtop
- Handtücher und Waschlappen
- Kosmetiktasche (Shampoo, Duschgel, Zahnbürste, Deo, Trockenshampoo, Tagescreme etc.)*
- Stilleinlagen (Wolle/Seide o. Baumwolle), Brustwarzensalbe (meist auch i.d. Klinik vorhanden)
- HappyPo Dusche und ggf. Calendula o. Arnika Essenz (z.B. von Weleda o. Wala) oder Regenerationspray (z.B. von Motherlove)
- Kleidung für den Weg nach Hause
- ggf. Nachtlicht, Wäschebeutel, Kopfhörer
- Snacks (hochkalorisch wie z.B. Studentenfutter)
-

*am besten ohne Parfum

LEJA

KLINIKTASCHE

Checkliste

Für Dein Baby

- Babydecke (Merino- oder Baumwolle)
- 2-3 Spucktücher
- 2 Baby-Mützchen (am besten Wolle/Seide)
- Söckchen oder Strickschuhe
- ggf. Stillkissen (gibt es meist auch i. d. Klinik)
- ggf. Pucksack (z.B. CosyMe)
- Babyautositz für den Heimweg
- 2-4 Bodies (Gr. 50-56, Wolle/Seide)
- 2-3 Strampler o. Zweiteiler (Gr. 50-56)
- 1 Jäckchen (z.B. Merinowolle)
- Outfit für den Weg nach Hause
- ggf. Schnuller, Spieluhr, etc.
- Falls nicht gestillt wird werden Milchnahrung und Flaschen meist auch i.d. Klinik gestellt
-
-

LEJA