Checkliste

Für deine Kliniktasche

- ☐ Mutterpass, Versichertenkarte, Personalausweis & Stammbuch oder Heiratsurkunde
- ☐ Kulturbeutel mit Kosmetika (Körperöl, Lippenpflege, feuchte Kosmetiktücher etc.)
- ☐ 4 bequeme, weite Nachthemden
- ☐ 2 Stillbüstenhalter & Stilleinlagen
- ☐ 1 Packung starke Binden
- ☐ 4 kochfeste Slips oder Wegwerfslips
- ☐ Bademantel
- ☐ Handtücher & feuchte Kosmetiktücher
- ☐ 4 Paar Socken oder Kniestrümpfe
- ☐ bequeme Wohlfühl-Kleidung, die dir vor 2-3 Monaten gut gepasst hat
- ☐ Handy-Ladegerät

Für dich während der Geburt

- ☐ 1-2 bequeme, weite (Sweat-)Shirts oder kuschelige Cardigans
- ☐ 1-2 Jogginghosen oder Leggings
- ☐ dicke Socken
- ☐ Hausschuhe
- ☐ Kissen
- ☐ Lieblingsmusik & -buch sowie Zeitschriften
- ☐ Snacks für eine kleine Stärkung zwischendurch z.B. Müsliriegel

Checkliste

Für die erste Babykleidung

- ☐ 2 Bodies
- ☐ 2 Hemdchen
- ☐ 1 langes Baumwollhöschen
- ☐ 2 Paar Socken
- ☐ Babymütze und -jacke für den Weg nach Hause
- ☐ 10 Spucktücher
- ☐ 2-3 Windeln Größe 1 für den Tag der Entlassung

Für Kleidung nach der Schwangerschaft

- ☐ Nachtwäsche mit Stillfunktion
- ☐ Luftige und lockere Umstandskleidung oder Stillshirts
- ☐ Stillblusen
- ☐ Ein Stillponcho zum Überwerfen
- ☐ Stilltaschen