

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
- Stillaschen

