

Checkliste für den Klinikhoffer

Für die Mama

Bekleidung (alles frisch gewaschen)

- ein bis zwei bequeme Garderoben (Oberbekleidung)
- Kleidung für Spaziergänge oder Entlassung (Größe ca. wie im 7. Monat)
- mehrere Paar wärmende Socken
- Hausschuhe oder Badeschlappen
- Bademantel (für den Gang zur Toilette/Dusche)
- altes Shirt oder Nachthemd (als Bekleidung für den Kreißsaal)
- Haarband oder Spangen für lange Haare
- Ohrenstöpsel (falls benötigt)
- Beutel für die Schmutzwäsche

Stillzubehör

- Erste Still-BHs/Still-Einlagen
- Brustwarzencreme
- Stillkissen
- erste Flaschennahrung (falls nicht gestillet werden sollte)

Körperpflege

- Kulturtasche (mit den üblichen Pflege-/Hygiene-Artikeln)
- Fettcreme/Lippenbalsam
- Massagecreme oder -Öl (als optionale Hilfe bei den Wehen)
- extra saugfähige Binden für die Wochenbettzeit nach der Entbindung (keine Tampons!)
- eigene Handtücher/Waschlappen
- Utensilien zur Handwäsche von Kleidung

Eigene Notizen



Checkliste für den Klinikhopper

Für das Baby

Bekleidung (alles frisch gewaschen)

- ein Body (Größe 56-62)
- ein Strampler (Größe 56-62)
- ein Hemdchen (Größe 56-62)
- ein Paar Baumwollsocken
- eine Mützen
- Fäustlinge (falls benötigt)
- Windeln
- Überbekleidung, um das Krankenhaus zu verlassen
(im Winter: Schneeanzug oder Mucki-Sack, im Sommer: Tuch/Babydecke)
- Schnuller

Für die Rückfahrt

- Babysitz für Ihr Auto (je nach Krankenhaus wird kontrolliert!)
- zusätzliche Decken und Tücher

Eigene Notizen



Checkliste für den Klinikhopper

Wichtige Unterlagen

- Personalausweis
- Krankenkassenkarte
- Mutterpass & Geburtsplan
- Einweisungsschein des Gynäkologen
- Anmeldedokumente (in vielen Krankenhäusern erhältlich/ausfüllbar)

Zum Zeitvertreib

- Zeitschriften/Bücher/Rätselhefte
- Musik (z.B. MP3-Player)
- Smartphone (Ladekabel nicht vergessen!)
- Gesellschaftsspiele (z.B. Kartenspiel o.Ä.)

Für die Begleitung

- sehr bequeme und leichte Kleidung (frisch gewaschen)
- Snacks und Getränke (für sich und die werdende Mutter)
- Digitalkamera/Videokamera (optional)

**Das eurapon-Team wünscht
alles Gute für die Geburt!**

Eigene Notizen

