

Checkliste:

Die Kliniktasche



Für die Mama

- ☐ Bequeme Kleidung (keine Druckstellen am Bauch/Unterleib, besonders wichtig nach Kaiserschnitt)
- ☐ Still-Shirt
- ☐ Still-BH
- ☐ Warme Socken
- ☐ Bequeme Jogginghose (für die ersten Tage nach der Geburt, möglichst aus Bio-Baumwolle)
- ☐ Optional: Make-up
- ☐ Optional: Eigene Handtücher



Snacks

- ☐ Nüsse
- ☐ Cracker
- ☐ Traubenzucker



Für das Baby

- ☐ Strampler (aus atmungsaktiver Bio-Baumwolle)
- ☐ Mütze (aus atmungsaktiver Bio-Baumwolle)
- ☐ Babysöckchen (aus atmungsaktiver Bio-Baumwolle)



Für den Partner

- ☐ Wechselkleidung (z. B. T-Shirts)
- ☐ Kulturbeutel mit Hygieneartikeln
 - Zahnbürste
 - Zahnpasta
 - Rasierer
- ☐ Bequeme Jogginghose



Notizen

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

