



# KLINIKTASCHE CHECKLISTE

*Für Mama, Papa & Baby*

Alles, was ihr für Geburt, Wochenbett  
und die ersten gemeinsamen Tage braucht.



## ♥ FÜR DIE MAMA

- Mutterpass, Personalausweis
- Versichertenkarte
- T-Shirt für die Geburt
- Bademantel
- warme Socken
- Hausschuhe
- Brille, solltest du Linsen tragen
- Massageöl
- Musik (MP3 Player, Handy)
- Kamera
- kleine Snacks u. Getränke
- Traubenzucker

## WOCHENBETT

- Nachthemd oder Schlafanzug
- Still-BHs, Stilleinlagen
- Dein Wohlfühl-Kulturbeutel (Lieblingsseife, sanftes Shampoo, Lippenpflege, Zahnbürste)
- große Unterhosen
- große Binden
- Adressbuch, Papier u. Stifte
- Buch oder Zeitschrift
- Handy u. Ladegerät
- Geld

## ♻ FÜR DEN PAPA

- Nervenahrung
- ausreichend Kleingeld
- Handy oder Kamera
- Zahnbürste
- Wechselkleidung
- Liste mit Telefonnummern (um die Geburt zu verkünden)

## ♻ FÜR DEINEN KLEINEN SCHATZ

- 2 Wickelbody aus hautzarter Biobaumwolle
- Strampelsack oder Hose mit Nabelbund
- Mütze (wärmt das Köpfchen)
- weiche Babydecke zum Känguruhen
- Kuscheltier für Geborgenheit z.B. Oktopus
- Spucktücher und warme Socken



**TIPP:** Packe deine Kliniktasche ab der 32.-34. Schwangerschaftswoche.

*Alles, was dein Baby  
für ein gechilltes  
Ankommen braucht.*

