

Kliniktasche für die Entbindung

Dokumente:

- Personalausweis
- Mutterpass
- Einweisung
- Krankenversichertenkarte
- Allergiepass
- Stammbuch (Geburtsurkunde und Heiratsurkunde)
- bei unverheirateten Eltern für die Vaterschaftsanerkennung

Kleidung

- Still BH, Kleid oder Top
- weite Kleidung (Nachthemden oder Shirts)
- dunkle Jogginghose
- Hausschuhe
- warme Stopper Socken
- Bademantel

Für das Baby:

- Spucktücher
- Baby Decke (Pucktücher)
- Windeln
- Strampler
- Wickelbody
- Jacke
- Mütze
- Söckchen

Hygieneartikel:

- Einmalunterwäsche (Netzhosen)
- Weiche große Monatsbinde (evtl. Windeleinlage)
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Parfümfreies Deo / Duschgel / Shampoo / Lotion
- Stilleinlagen
- evtl Schlafbrille und Ohrenstöpsel
- Haarband oder Haargummi

Tipp: nimm Dir ausreichend Getränke und Snacks mit, die schnell Energie liefern, z.B. Müsliriegel oder Nüsse und auch Snacks die man nicht kauen muss, wie z.B. Joghurt und Traubenzucker.