

Ich packe meine Tasche und nehme mit –

Die **FamilienMomente**-Checkliste
für eine perfekt gepackte Kliniktasche für Mutter und Kind

Für die Geburt

- zwei Nachthemden oder weite Shirts
- Snacks, die schnell Energie liefern: Traubenzucker, Müsliriegel oder Nüsse
- Bücher und Musik, um eventuelle Wartezeiten zu überbrücken
- Haargummis
- Bademantel
- dicke Socken
- Hausschuhe zum Spazieren auf dem Klinikflur
- Massageöl für Entspannung in den Wehenpausen

Nach der Geburt

- zwei Still-BHs
- Stilleinlagen
- Baumwollslips und dicke Binden
- bequeme Kleidung: gemütliche Jogginghose und einige Hemden, die sich zum Stillen schnell öffnen lassen
- persönliche Pflegeprodukte, die Sie täglich benutzen: Duschgel, Deo, Zahnbürste, Zahnpasta, Cremes
- Lanolin: Creme, die wunde Brustwarzen pflegt und beim Stillen schützt
- Schlafmaske und Ohropax, falls Sie sich das Zimmer mit anderen Müttern teilen
- Kamera für die ersten Erinnerungsbilder
- Handy und Ladegerät

Für das Baby

Kleidung je nach Jahreszeit:

- ein oder zwei Bodys
- ein Strampler
- Söckchen und Mütze
- Jäckchen
- Spucktücher
- ggf. Windeln in Neugeborenenengröße
- falls Sie nicht stillen: Pre-Nahrung und Fläschchen
- Feuchttücher
- Babyschale und eine Decke für die Fahrt nach Hause

Wichtige Dokumente für das Krankenhaus

- Mutterpass
- Versichertenkarte und Personalausweis der Mutter
- Überweisung der Frauenärztin (falls vorhanden)
- Heiratsurkunde und Stammbuch oder bei unverheirateten Paaren Geburtsurkunde von Vater und Mutter

