

# Checkliste für die Kliniktasche

## Was du für die Kliniktasche für Mama (Geburt und Entbindung) einpacken solltest:

- Krankenhausunterlagen, Ausweis und Versicherungskarte
- Geburtsplan
- Bademantel
- Socken
- Hausschuhe/Flip-Flops
- Lippenbalsam
- Körperlotion
- Wasserspray und Schwamm
- Bequemes Kissen
- Entspannende Unterhaltung
- Augenmaske und Ohrstöpsel

## Was du für die Kliniktasche für deinen Geburtsbegleiter einpacken solltest:

- Snacks und Wasser
- Handy, Kamera und/oder Videokamera, plus Ladegeräte und Batterien
- Kleidung
- Toilettenartikel
- Ersatzbrille oder Kontaktlinsen
- Kleines Kissen
- Unterhaltung

## Was du für die Kliniktasche für Mama (nach der Geburt) einpacken solltest:

- Nachthemden
- Extra starke Wochenbettbinden
- Unterwäsche/BHs
- Toilettenartikel
- Kosmetik und Hautpflege
- Brille und Kontaktlinsen
- Handy und Ladegerät
- Kleidung
- Notizen und Infomaterial
- Snacks und Getränke

## Was du für die Kliniktasche für dein Baby einpacken solltest:

- Pampers Windeln
- Pampers Feuchttücher
- Bodysuits
- Socken und Schühchen
- Empfangsdecke
- Heimgeh-Outfit
- Autositz

