

Kliniktasche

packen



Checkliste

Packliste für die Mama

Vor und während der Geburt:

- Wohlfühlkleidung
- Socken und Hausschuhe
- Lippenbalsam
- Snacks
- Buch, E-Reader und / oder Musik
- Haargummis oder -spangen
- Massageöl und / oder Badezusatz
- Smartphone und Ladegerät
- Medikamente oder Hilfsmittel

Nach der Geburt:

- Bequeme Kleidung und Schlafanzüge
- Oberteile, die sich zum Stillen öffnen lassen, oder weite T-Shirts
- Still-BHs
- Stilleinlagen
- Kochfeste Baumwollslips oder Wegwerfslips
- Saugfähige Binden
- Handtücher und Waschlappen

- Zahnbürste und -pasta
- Gesichtscreme und Bodylotion
- Shampoo und Duschgel
- Stillkissen

Packliste für das Baby

- Bodys
- Strampler
- Socken
- Spucktücher
- Für den Heimweg: wetter-/saisongerechte Kleidung, Autotransportschale und Decke

Packliste für die Begleitperson

- Snacks und Getränke
- Ladekabel
- Kleingeld
- Zahnpasta- und -bürste
- Wechselkleidung
- Deo