



Checkliste Klinikoffer

Papiere

- Mutterpass
- Familienstammbuch oder Heiratsurkunde/
Geburtsurkunde
- Personalausweis
- Versichertenkarte oder Kostenübernahmeschein
der Krankenkasse

Kleidung

- 1 bis 2 ältere, längere T-Shirts oder Nachthemden
für die Geburt
- warme, rutschfeste Socken
- mehrere Nachthemden, Schlafanzüge oder T-Shirts,
die sich vorne bis zum Bauchnabel aufknöpfen lassen
zum Stillen
- etwas weitere Slips aus kochfester Baumwolle
- Still-BHs (1 bis 2 Nummern größer), Still-Tops oder
Still-Bustiers
- Stilleinlagen (Einweg oder aus Wolle-Seide)
- Hausschuhe und Bademantel
- Kleidung für die Klinik, z.B. Jogginghose,
bequeme Shirts, Strickjacke
- bequeme Kleidung für den Heimweg
(Größe etwa wie 5. oder 6. Monat)
- dicke, saugfähige Binden oder Flockenwindeln
für den Wochenfluss
- Kontaktlinsenträgerinnen: Brille mitnehmen
- benötigte Medikamente
- Haarband und ein paar Haargummis

Pflege

- Lippenbalsam, Massageöl, ggf. Badezusatz
für die Geburt
- Duschgel, Shampoo, Bodylotion, Deo
(jeweils parfümfrei)
- Gesichtspflegeprodukte
- Make-up & Co
- Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide
- Handtücher und Waschlappen
- Bürste und Kamm
- Haartrockner
- für Lichtempfindliche: Schlafbrille

Sonstiges für den Klinikoffer

- Bücher und Musik
- Kuscheltier o.ä.
- Wichtige Telefonnummern, Adressbuch
- Smartphone und Ladekabel
- Tagebuch oder Block, Stift
- Portemonnaie, Kleingeld
- eventuell eigenes Stillkissen

Fürs Baby

- Body, Hemdchen, Strampler, Socken,
Jacke und Mütze
- ein Tuch, welches nach Mama duftet
- Decke und Spucktücher
- Windeln
- je nach Heimweg: Babyschale fürs Auto,
Tragetuch oder Kinderwagen

Zur Stärkung

- z. B. Obst, ein belegtes Brot, Müsliriegel,
Studentenfutter, Snacks
- sofern in der Klinik nicht erhältlich ggf. Kaffee

- _____
- _____
- _____