

# Checkliste Kliniktasche

*Ihr benötigt 2 Taschen. Eine für den Kreissaal und eine für die Station.*



## *Checkliste für den Kreissaal:*

- » bequemes Nachthemd oder Shirt für die Geburt
- » bequeme offene Schuhe zum reinschlüpfen
- » dicke Socken
- » etwas zum Trinken- Wasser, Schorle, Tee- aber Achtung: keine Softdrinks, Red Bull, etc.
- » Traubenzucker oder Lutschnbonbons. Erleichtern das Hecheln während der Geburt
- » eine Tafel Schokolade. Das gibt nochmal einen Zuckerpusch. Außerdem Bananen für Magnesium und Zink
- » Labello
- » Kuscheldecke für das Baby. Man bringt den Geruch von zu Hause mit

# Checkliste Kliniktasche

*Ihr benötigt 2 Taschen. Eine für den Kreissaal und eine für die Station.*



## *Checkliste für die Station:*

- » Stillkissen
- » Nachthemd oder TShirt, das leicht zu öffnen ist fürs Stillen
- » Still-BH
- » Stilleinlage aus Baumwolle
- » Unterwäsche
- » 2-3 Wechselshirts
- » jeweils ein großes und ein kleines Handtuch
- » Duschgel/ Intimwaschlotion
- » Po Dusche (erhältlich bei dm)
- » für das Baby: Maxi Cosi oder Muckisack langärmeliger Body oder Strampler, ein Oberteil, Jacke / Mütze (je nach Saison)
- » Spucktücher/ Stoffwindel