



MeinBaby&Ich

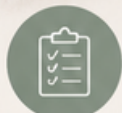


KLINIKKOFFER *packen* ♥

Die komplette Checkliste

für Mama & Baby

♥
KOSTENLOS
ALS PDF



PRAKTISCH
& ÜBERSICHTLICH



FÜR MAMA,
BABY & GEBURT



MIT LIEBE
ZUSAMMENGESTELLT



KOSTENLOS
ZUM AUSDRUCKEN

♥ www.meinbabyich.de ♥



Die Zeit im Krankenhaus soll für dich so entspannt wie möglich sein. Mit dieser Checkliste hast du alle wichtigen Dinge im Blick – von bequemer Kleidung über Pflegeprodukte bis zu kleinen Wohlfühlmomenten für die ersten Tage mit deinem Baby.

Kleidung

- ✓ 2–3 bequeme Nachthemden oder Schlafshirts
- ✓ Still-BHs
- ✓ 5–6 bequeme Slips
- ✓ warme Socken
- ✓ Hausschuhe
- ✓ Bademantel
- ✓ Outfit für den Heimweg

Pflege

- ✓ Zahnbürste
- ✓ Zahnpasta
- ✓ Duschgel
- ✓ Shampoo
- ✓ Bürste
- ✓ Lippenpflege
- ✓ Deo
- ✓ Gesichtscreme
- ✓ Haargummis

Snacks & Trinken

- ✓ Wasserflasche
- ✓ Trinkhalm
- ✓ Müsliriegel
- ✓ Nüsse
- ✓ Traubenzucker
- ✓ kleine Snacks

Wohlfühlen

- ✓ Handy
- ✓ Ladegerät
- ✓ Powerbank
- ✓ Kopfhörer
- ✓ Lieblingsmusik
- ✓ Massageöl (optional)
- ✓ kleines Kissen (optional)

MeinBaby&Ich-Tipp

Packe deine Kleidung in kleine Beutel oder Packing Cubes. So findest du im Krankenhaus alles schneller wieder.



Auch für dein Baby brauchst du nur wenige, aber gut ausgewählte Dinge. Bequeme Kleidung, ein Outfit für den Heimweg und ein paar wichtige Basics reichen für die ersten gemeinsamen Tage meist völlig aus.

 Kleidung

- ✓ 2–3 Bodys (Größe 50/56 oder 56/62)
- ✓ 2 Strampler oder Schlafanzüge
- ✓ 2 Paar Söckchen
- ✓ Jäckchen oder Pullover

 Wärme & Geborgenheit

- ✓ Mützchen
- ✓ Kuscheldecke
- ✓ Spucktücher
- ✓ Schnuller (falls gewünscht)

 Für die Heimfahrt

- ✓ Outfit für den Nachhauseweg
- ✓ Babyschale richtig eingebaut
- ✓ Wettergerechte Kleidung (je nach Jahreszeit)

 Praktische Extras

- ✓ Eigene Windeln (falls gewünscht)
- ✓ Feuchttücher
- ✓ Mulltücher
- ✓ Kleine Spieluhr

MeinBaby&Ich-Tipp

Viele Geburtskliniken stellen Windeln, Kleidung oder Pflegeprodukte für dein Baby bereit. Informiere dich am besten vorab – so sparst du Platz in deiner Kliniktasche und nimmst nur das mit, was du wirklich brauchst.



Damit am Tag der Geburt alles entspannt abläuft, solltest du die wichtigsten Unterlagen griffbereit haben. Lege sie am besten gemeinsam in eine Dokumentenmappe – so hast du bei der Aufnahme alles sofort zur Hand.

Unbedingt mitnehmen

- ✓ Mutterpass
- ✓ Krankenversicherungskarte
- ✓ Personalausweis oder Reisepass

Falls vorhanden

- ✓ Überweisung oder Einweisung
- ✓ Geburtsplan
- ✓ Allergiepass
- ✓ Blutgruppenausweis

Für dein Baby

- ✓ Vaterschaftsanerkennung
(falls bereits vorhanden)
- ✓ Sorgerechtserklärung
(wenn zutreffend)

Vor der Abfahrt

- ✓ Handy vollständig laden
- ✓ Wichtige Telefonnummern
speichern
- ✓ Kliniktasche ins Auto stellen
- ✓ Babyschale richtig einbauen

MeinBaby&Ich-Tipp

Bewahre alle Dokumente in einer separaten Mappe auf. So hast du sie bei der Aufnahme sofort griffbereit und kannst dich ganz auf das konzentrieren, was jetzt wirklich zählt – die Geburt deines Babys.



Deine Kliniktasche ist gepackt und du hast an alles Wichtige gedacht.

Perfekt muss sie übrigens nicht sein. Fast alles kann dir später noch gebracht werden.

Vertraue auf dich, deinen Körper und dein Bauchgefühl.

Ich wünsche dir eine wunderschöne Geburt und einen unvergesslichen Start mit deinem kleinen Wunder.

- ☐ Kliniktasche gepackt
- ☐ Mutterpass dabei
- ☐ Krankenkarte eingepackt
- ☐ Babyschale richtig eingebaut
- ☐ Handy vollständig geladen
- ☐ Jetzt tief durchatmen.

Du bist bereit. ❤️

Vertrau dir.

Du schaffst das. ❤️

