

# Checkliste für die Kliniktasche

## Für den Kreißsaal

- ☐ 1 Bequemes langes Oberteil/Nachthemd
- ☐ 2 Paar dicke Socken
- ☐ 1 Pullover/Strickjacke
- ☐ 1 Paar rutschfeste Haus-/Badeschuhe
- ☐ Brille/Kontaktlinsen (wenn nötig)
- ☐ Haargummis
- ☐ Lippenpflege
- ☐ Kopfhörer/Musikbox
- ☐ Getränke
- ☐ Snacks
- ☐ Kirschkernkissen/Warmpack
- ☐ Geburtskamm
- ☐ Rotes Handtuch
- ☐ Strohalm mit Knick/Sporttrinkflasche
- ☐ Ladekabel (für Handy, Kopfhörer etc.)

**Tipp:** Unser  
Brustwarzen Öl  
eignet sich  
hierfür super



## Zusätzlich für eine Wassergeburt

- ☐ 1 Bademantel
- ☐ 2-3 große Handtücher
- ☐ Optional: 1 Bikinioberteil/Bandeau

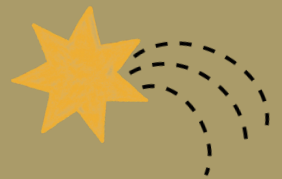
## Für euer Baby

- ☐ 2-3 Spucktücher
- ☐ 2-3 Bodys (Gr. zw. 50-62)
- ☐ 2-3 Paar Söckchen
- ☐ 2-3 Oberteile + 2-3 Hosen (oder: 2-3 Strampler)
- ☐ 1 Jäckchen
- ☐ 1 Babydecke



## Für die Zeit in der Klinik

- ☐ 2 Paar Socken
- ☐ 2-3 bequeme Oberteile zum Stillen
- ☐ 2-3 bequeme Hosen
- ☐ 2-3 Pyjamas
- ☐ 2-3 Still-BHs
- ☐ 4-5 weite Unterhosen
- ☐ 1 Outfit für den Nachhauseweg
- ☐ 2-3 kleine Handtücher
- ☐ 1 großes Handtuch
- ☐ 1 Waschlappen
- ☐ 1 Rolle weiches Toilettenpapier
- ☐ Po-/Intimdusche
- ☐ Zahnbürste + Zahnpasta
- ☐ (Trocken-)Shampoo + Spülung
- ☐ Parfümfreies Duschgel
- ☐ Bodylotion
- ☐ Deo
- ☐ Haarbürste
- ☐ Gesichtspflege
- ☐ Bargeld & Münzen
- ☐ Kleines Nachtlicht



## Fürs die Heimfahrt

- ☐ Babyschale
- ☐ Winter: dicke Decke, Walk-Overall
- ☐ bzw. Wärmesack
- ☐ Outfit inkl. Mützchen

### Snack-Tipp:

Besonders gut geeignet für den Kreißsaal sind kleine Snacks mit viel Energie - z.B.: Haferkekse, Nüsse, Müsliriegel, Energyballs, Traubenzucker, Trockenfrüchte oder Cracker.



@hallohebamme



www.hallohebamme.de



**HALLOHEBAMME**  
Für euch und euer Baby

## Für die Begleitung

- ☐ Bequeme Wechselkleidung
- ☐ Zahnbürste + Zahnpaste
- ☐ Deo
- ☐ Ladekabel
- ☐ Kleingeld
- ☐ Snacks & Getränke



Wenn sie bei dir in der Klinik bleibt

- ☐ Genug bequeme Kleidung
- ☐ Unterwäsche
- ☐ Socken
- ☐ Shampoo, Duschgel, Bürste & Co.
- ☐ Badelatschen
- ☐ Handtücher & Waschlappen

## Dokumente

- ☐ Mutterpass
- ☐ Allergiepass
- ☐ Weitere medizinische Unterlagen\*
- ☐ Einweisungsschein\*
- ☐ Geburtsplan\*
- ☐ Krankenkassenkarte
- ☐ Personalausweis/Reisepass (beide)
- ☐ Verheiratet: Familienstammbuch & Heiratsurkunde
- ☐ Nicht verheiratet: Geburtsurkunde (beide), Vaterschaftsanerkennung & Sorgerechtserklärung

\* wenn vorhanden



## Platz für Individuelles

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

**Tipp:** Kennst du schon unsere Produkte?

## HALLOHEBAMME

GEMEINSAM MIT 

Mit viel Liebe und Erfahrung haben wir verschiedene Pflegeprodukte für Mama und Baby entwickelt. Sie sind genau auf die speziellen Bedürfnisse während Schwangerschaft, Wochenbett und Babyzeit abgestimmt. Du findest sie online und in deinen dm-Märkten vor Ort! ❤️



1. Hier alles notieren, was du spontan einpackst ❤️ 2. Abtrennen ❤️ 3. Auf die Kliniktasche legen 😊

## Noch einpacken

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_



@hallohebamme



www.hallohebamme.de



**HALLOHEBAMME**  
Für euch und euer Baby



# Checkliste für die Kliniktasche

## Für den Kreißsaal

- ☐ 1 Bequemes langes Oberteil/Nachthemd
- ☐ 2 Paar dicke Socken
- ☐ 1 Pullover/Strickjacke
- ☐ 1 Paar rutschfeste Haus-/Badeschuhe
- ☐ Haargummis
- ☐ Lippenpflege
- ☐ Brille/Kontaktlinsen (wenn nötig)
- ☐ Kopfhörer/Musikbox
- ☐ Getränke
- ☐ Snacks
- ☐ Strohalm mit Knick/Sporttrinkflasche
- ☐ Kirschkernkissen/Warmpack
- ☐ Geburtskamm
- ☐ Rotes Handtuch
- ☐ Ladekabel (für Handy, Kopfhörer etc.)

## Zusätzlich für eine Wassergeburt

- ☐ 1 Bademantel
- ☐ 2-3 große Handtücher
- ☐ Optional: 1 Bikinioberteil/Bandeau

## Für euer Baby

- ☐ 2-3 Spucktücher
- ☐ 2-3 Bodys (Gr. zw. 50-62)
- ☐ 2-3 Paar Söckchen
- ☐ 2-3 Oberteile + 2-3 Hosen (oder: 2-3 Strampler)
- ☐ 1 Jäckchen
- ☐ 1 Babydecke

## Für die Zeit in der Klinik

- ☐ 2 Paar Socken
- ☐ 2-3 bequeme Oberteile zum Stillen
- ☐ 2-3 bequeme Hosen
- ☐ 2-3 Pyjamas
- ☐ 2-3 Still-BHs
- ☐ 4-5 weite Unterhosen
- ☐ 1 Outfit für den Nachhauseweg
- ☐ 2-3 kleine Handtücher
- ☐ 1 großes Handtuch
- ☐ 1 Waschlappen
- ☐ 1 Rolle weiches Toilettenpapier
- ☐ Po-/Intimdusche
- ☐ Zahnbürste + Zahnpasta
- ☐ (Trocken-)Shampoo + Spülung
- ☐ Parfümfreies Duschgel
- ☐ Bodylotion
- ☐ Deo
- ☐ Haarbürste
- ☐ Gesichtspflege
- ☐ Bargeld & Münzen
- ☐ Kleines Nachtlcht

## Fürs die Heimfahrt

- ☐ Babyschale
- ☐ Winter: dicke Decke, Walk-Overall
- ☐ bzw. Wärmesack
- ☐ Outfit inkl. Mützchen

### Snack-Tipp:

Besonders gut geeignet für den Kreißsaal sind kleine Snacks mit viel Energie - z.B.: Haferkekse, Nüsse, Müsliriegel, Energyballs, Traubenzucker, Trockenfrüchte oder Cracker.



@hallohebamme



www.hallohebamme.de



**HALLOHEBAMME**  
Für euch und euer Baby

## Für die Begleitung

- ☐ Bequeme Wechselkleidung
- ☐ Zahnbürste + Zahnpaste
- ☐ Deo
- ☐ Ladekabel
- ☐ Kleingeld
- ☐ Snacks & Getränke

Wenn sie bei dir in der Klinik bleibt

- ☐ Genug bequeme Kleidung
- ☐ Unterwäsche
- ☐ Socken
- ☐ Shampoo, Duschgel, Bürste & Co.
- ☐ Badelatschen
- ☐ Handtücher & Waschlappen

## Dokumente

- ☐ Mutterpass
- ☐ Allergiepass
- ☐ Weitere medizinische Unterlagen\*
- ☐ Einweisungsschein\*
- ☐ Geburtsplan\*
- ☐ Krankenkassenkarte
- ☐ Personalausweis/Reisepass (beide)
- ☐ Verheiratet: Familienstammbuch & Heiratsurkunde
- ☐ Nicht verheiratet: Geburtsurkunde (beide), Vaterschaftsanerkennung & Sorgerechtsklärung

\* wenn vorhanden

## Platz für Individuelles

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

**Tipp:** Kennst du schon unsere Produkte?

# HALLOHEBAMME

GEMEINSAM MIT 

Mit viel Liebe und Erfahrung haben wir verschiedene Pflegeprodukte für Mama und Baby entwickelt. Sie sind genau auf die speziellen Bedürfnisse während Schwangerschaft, Wochenbett und Babyzeit abgestimmt. Du findest sie online und in deinen dm-Märkten vor Ort! ❤️



1. Hier alles notieren, was du spontan einpackst ❤️ 2. Abtrennen ❤️ 3. Auf die Kliniktasche legen 😊

## Noch einpacken

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----



@hallohebamme



www.hallohebamme.de



**HALLOHEBAMME**  
Für euch und euer Baby