

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

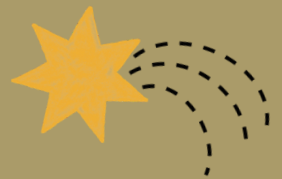
Für euer Baby

- ☐ 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 **dm**

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

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



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 Nachtlit

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.

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