



Deine Klinik-/Geburts-Taschen-Packliste powered by Youpila - Cornelia Dingendorf

NÖTIGE DOKUMENTE UND ARTIKEL, DIE DIR WICHTIG SIND	KÖRPERPFLEGE MAMA
<ul style="list-style-type: none"> ● Mutterpass ● Geburtsplan ● alle relevanten ärztlichen Berichte ● Kontaktdaten von wichtigen Personen (Ehemann, Hebamme, Gyn) ● Vorausgefüllte Anmelde-Doks fürs KH ● Krankenversicherten-Karte ● Personalausweis / Reisepass beider Eltern ● (optional) Heiratsurkunde bzw. Geburtsurkunde ● Liste mit Allergien ● Liste mit Unverträglichkeiten ● Stammbuch (wenn vorhanden) ● BRAIN FORMAL FÜR DEN PAPA ● Liste der Wunschnamen für das Kind ● Kleingeld ● Geldbörse ● Handy & Ladekabel ● Diary ● Affirmationen ● Musik & Ohrhörer ● Kuschelkissen ● Kerze ● Glücksbringer ● Snacks 	<ul style="list-style-type: none"> ● Brille, Kontaktlinsen (vor der Geburt Kontaktlinsen bitte aus gesundheitlichen Aspekten ausziehen) ● Zahnbürste und Creme ● Duschgel ohne Parfum ● Haarwaschmittel ● Haarbürste und Haargummis, etc. ● Wochenbett-Binden (z. B. Mama Herbal Pads von newma care als Alternative zu den Schiffen aus dem KH und für dich zusätzlich denn der Wochenfuss ist zu Beginn beachtlich) ● Wochenbett-Unterhosen als Alternative zu den Netzunterhosen aus dem Krankenhaus! (z. B. die One-Way-Stretch Panties von newma care) ● Naturkosmetik Intimschaum bei einer vaginalen Geburt super hilfreich und schön für die Haut (Intimschaum von newma care) ● Trockenshampoo (perfekt wenn man sich nicht gut bewegen kann nach einem Kaiserschnitt z. B.) ● Massageöl ohne Duft für die Geburt (der Partner kann so bei der Entspannung helfen) ● Stilleinlagen/Pads ● Brustwarzensalbe
KLEIDUNG MAMA	BABY-SACHEN
<ul style="list-style-type: none"> ● rutschfeste Hausschuhe ● gemütliche, frische Socken ● Baumwoll-Trägerkleid ● Nachthemd/Männerhemd ● Strickjacke/Pashmina ● Morgenmantel ● Jogginghose die im 6. Monat gepasst haben ● Still-BHs (2 Nummern größer als die normalen BHs) ● Shirts & gemütliche Pullis ● relaxte Kleidung für die Heimfahrt 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 Body (kleinste Größe und eine Größe darüber) ● Mini-Windeln ● 2 Spucktücher ● 1 Strampler ● 1 Hose ● 1 Pulli ● Erstlingsmützchen und Schal ● Jacke ● 1 Paar Söckchen ● Babydecken für die Heimfahrt ● Babyschale für das Auto