

# Klinktasche - Checkliste



## Dokumente

- Mutterpass
- Heiratsurkunde / Stammbuch
- Geburtsurkunde / Vaterschaftsanerkennung für unverheiratete Gebärende
- Krankenkassenkarte
- Medikamente, Allergiepass, anderweitige medizinische wichtige Unterlagen
- ggf. weitere notwendige Dokumente für die Geburtsurkunde (bspw. bei Eltern mit anderer Staatsbürgerschaft etc.)
- ggf. Geburtsplan
- ggf. Einweisungsschein des Frauenarztes
- ggf. Zusatzversicherungsunterlagen
- 
- 
- 

## Hygiene

- Klassischer Kulturbeutel
  - Zahnbürste / Zahnpasta
  - PH-neutrales Duschgel für empfindliche Haut
  - Shampoo

HOBEA-Germany®



- Lippenpflege
- Po-Dusche / weiches Toilettenpapier
- Brustwarzen-Salbe
- Haargummis und / oder Haarbänder
- Sehr saugstarke Binden (keine Tampons!)
- Stilleinlagen
- ggf. Kontaktlinsen und Brille
- 
- 
- 

## Essen & Getränke

- Snacks wie Nüsse, Müsli- & Obstriegel, Energyballs, Obst bspw. Bananen, Milchbrötchen, Joghurt, Schokoriegel, Brühen, kohlenhydratreiches Essen wie gekochte Nudeln
- Getränke
  - Gekühlte Fruchtsaftschorlen, Smoothies, Limonaden, Saft
- Knickbare Strohhalme, Trinkflasche mit Sportaufsatz
- Dextrosegels / flüssige Traubenzuckergetränke
- 
- 
- 

## Kleidung für dich

- Kleidung für die Geburt
  - Zwei übergroße T-Shirts / Nachthemden
- Still BHs / Stilltops
- Oberteile, die für dich zum Stillen geeignet sind
- Bequeme Kleidung, größer als normal (falls Kaiserschnitt) / Gemütliche Loungewear
- 2 Paar warme Socken für die Entbindung
- Hausschuhe / Badelatschen
- Kleidung für den Nachhause Weg
- Bademantel
- Einige Bequeme, kochfeste Baumwollslips oder Einwegslips aus hautfreundlichem Material
- Bikini-Oberteil für Entspannungsbad oder bei Wassergeburt
- ggf. Shaping-Hose / Bauchgurt
- 
- 
- 



# Klinktasche - Checkliste



## Für dein Neugeborenes

- Kleidung
  - Strampelanzüge
  - Zwei Bodys (Größe 50-62)
  - Hemdchen
  - Mütze
  - ggf. Schnuller
- Windeln
- Equipment
  - Babyschale
  - Tragetücher bzw. Kinderwagen
    - Für kalte Tage mit Kinderwagenfußsack
  - Einschlagdecke
- Pucksack
- Spucktücher
- Ggf. Weiches Babyhandtuch
- Ggf. Kuscheltier
- 
- 
- 

## Textilien

- Stillkissen dient auch als Seitenschläfer Kissen
- ggf. Lagerungsbezug
- Wechselbezüge für mögliche kleinere oder größere Unfälle
- Handtücher und Waschlappen
- Ggf. Kirschkernkissen / Wärmflasche
- Ggf. Kuschedecke
- 
- 
- 

## Für eure Begleitung / PartnerIn

- Essen und Snacks
- Grundlegende Hygieneartikel
- Warme, bequeme Kleidung
- Thermoskanne mit Tee / Kaffee
- Bargeld (v.a. Kleingeld) für Parkticket, Cafeteria, Automaten
- Handy / Ladekabel
- 
- 
- 

## Entspannung / Entertainment

- Musik / Entspannungsmusik
- Ohrstöpsel und Kopfhörer
- Bücher
- Massageöl, Düfte
- 
- 
- 

## Elektronik

- Handy
- Ggf. mit vorgefertigter Verteilerliste
- Ladegerät
- (Einweg-)Kamera
- 
- 
- 

## Sonstiges

- Beutel für Schmutzwäsche
- ggf. Gefäß für Plazenta
- 
- 
- 

