

# MEINE KLINIKTASCHE



## FÜR MICH:

- Persönliche Unterlagen: Mutterpass, Versicherungskarte, Personalausweis, Allergiepass, wichtige Befunde, Krankenhauseinweisungspapiere
- Waschtasche
- Kosmetika, Schmuck, spezielle Pflegeprodukte
- (Einmal)-Waschlappen
- eigene Vorlagen für den Wochenfluss
- ein kleines und ein großes Handtuch / Bademantel
- Hausschuhe und Badelatschen
- Kleidung: Socken, T-Shirts, Strickjacke, Nachthemden, Unterwäsche, Hosen oder Röcke mit hohem elastischen Bund, bei Bedarf spezielle Stillkleidung, sowie Still-BHs oder sehr straff sitzende BHs, Outfit für die Heimfahrt
- Smartphone, Laptop, Tablet, Kamera (plus Ladekabel, Batterien, Akkus)
- Buch, Zeitschrift, Kopfhörer
- Telefonnummer der Nachsorgehebamme
- Brille (bei Kontaktlinsenträgern)
- eigene Medikamente
- Stillkissen
- Baby: Mullwindel, Schnuller, Schmusetuch, zur Jahreszeit passende Mütze und Kleidung für einen Spaziergang im Freien, Flaschennahrung

## FÜR MEIN BABY: (für den Entlassungstag)

- Kindersitz für das Auto / Kinderwagen
- Outfit für die Heimreise