

Die Kliniktasche, *die an alles denkt*♥

— ♥ —
Mehr als nur eine Packliste –
dein entspannter Begleiter für
den großen Tag.

für dich
und dein
Baby
♥

für
uns
♥

CHECKLISTE & TIPPS FÜR EINE ENTSPANNT GEBURT





Gut vorbereitet



Mit der richtigen Planung kannst du
deiner Geburt ganz entspannt
entgegenblicken.





lovelyfamilyfeel
♥♥

Willkommen

Schön, dass du da bist! ♥

Ein persönlicher Einstieg:

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Schwangerschaft!

Die letzten Wochen vor der Geburt sind aufregend –
und irgendwann stellt sich die Frage:

Was muss eigentlich in die Kliniktasche?

Mit diesem kleinen Guide hast du alles auf einen Blick
und kannst entspannt packen.

*Lass uns gemeinsam
deine Kliniktasche packen! ♥*





Der richtige ZEITPUNKT



Wann du deine Kliniktasche
am besten packen solltest.



Wann ist der RICHTIGE ZEITPUNKT?



Die meisten Babys kündigen sich nicht Wochen im Voraus an.
Deshalb ist es sinnvoll, deine Kliniktasche rechtzeitig
zu packen – so bist du bereit, wenn es losgeht.



34.–36. SSW



Tasche packen



Route zur Klinik prüfen



Entspannt auf den
großen Tag warten





Alles GRIFFBEREIT



Die wichtigsten Dokumente
auf einen Blick.



Die wichtigsten DOKUMENTE

☐

Mutterpass

.....

☐

Krankenkassenkarte

.....

☐

Personalausweis

.....

☐

Geburtsplan

.....

☐

Einweisung (falls vorhanden)

.....



Tipp:

Diese Unterlagen gehören in ein separates Fach.





für dein Baby
& für dich.



für einen besonderen start



Für die Geburt

Alles für dein Wohlbefinden



- ☐  bequeme Kleidung
.....
- ☐  warme Socken
.....
- ☐  Lippenpflege
.....
- ☐  Haargummi
.....
- ☐  Trinkflasche
.....
- ☐  Snacks
.....
- ☐  Massageöl
.....
- ☐  Musik
.....



Hebammen-Tipp:

Warum Lippenpflege oft wichtiger ist
als Make-up.





Ein neuer ABSCHNITT



Die ersten Tage mit deinem Baby
sind kostbar. Mit der richtigen Vorbereitung
wird alles ein bisschen leichter.



Für die ZEIT DANACH

☐

Bequeme Kleidung

.....

☐

Große Unterwäsche

.....

☐

Still-BH

.....

☐

Pflegeprodukte

.....

☐

Ladekabel

.....

☐

Powerbank

.....





Für dein
Baby





Für dein Baby



Alles, was dein Baby für den Start ins Leben braucht

☐

Body

.....

☐

Strampler

.....

☐

Mütze

.....

☐

Socken

.....

☐

Decke

.....

☐

Spucktuch

.....

☐

Outfit für den Heimweg

.....

☐

Babyschale

.....





Gemeinsam STARK



Die Geburt ist Teamarbeit.
Auch deine Begleitperson kann mit der
richtigen Vorbereitung einen wertvollen
Beitrag leisten.



Für deine Begleitperson

☐

Snacks

.....

☐

Getränke

.....

☐

Wechselshirt

.....

☐

Powerbank

.....

☐

Handy-Ladekabel

.....

☐

Kleingeld

.....

☐

Kamera

.....





Kleine Dinge, DIE NICHT FEHLEN DÜRFEN



Manche Dinge denkt man erst im Nachhinein.
Damit dir das nicht passiert, haben wir hier
eine Liste für all die kleinen Helferlein
zusammengestellt, die den Alltag
erleichtern können.





Die „Nicht vergessen“-Liste ☆



☆ Lippenpflege

☆ Verlängerungskabel

☆ Münzen

☆ Babyschale

☆ Lieblingssnack

☆ Haargummi

☆ Handy

☆ Schlüssel





Weniger ist MEHR



Für die Geburt brauchst du oft weniger,
als du denkst.

Packe bewusst – den Rest kannst du ganz
entspannt zu Hause lassen.



Was du zu Hause lassen kannst



Nicht alles muss mit.

☐

Zu viele Babysachen

.....

☐

Schmuck

.....

☐

Mehrere Bücher

.....

☐

Zu viele Schuhe

.....

☐

Große Kosmetiktasche

.....





Alles im Blick, BEREIT FÜR DEN MOMENT



Eine gute Vorbereitung schenkt dir Ruhe
und Sicherheit. Mit dieser Checkliste
hast du alles Wichtige für dich und dein Baby
auf einen Blick – für einen entspannten Start.



Die große Checkliste



Alles auf einen Blick.
Zum Abhaken vor der Abfahrt.



- ☐ Wichtige Dokumente
- ☐ Kleidung für Mama
- ☐ Kleidung für Baby
- ☐ Still-BH & Stilleinlagen
- ☐ Hausschuhe
- ☐ Bequeme Kleidung für die Heimfahrt
- ☐ Babyschale im Auto
- ☐ Windeln
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Spucktücher
- ☐ Mulltücher
- ☐ Babydecke
- ☐ Erstes Outfit
- ☐ Mütze
- ☐ Socken
- ☐ Snacks
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Handy
- ☐ Ladekabel

- ☐ Powerbank
- ☐ Kopfhörer
- ☐ Kulturbeutel
- ☐ Zahnbürste & Zahnpasta
- ☐ Lippenpflege
- ☐ Haarbürste
- ☐ Haargummi
- ☐ Medikamente
- ☐ Mutterpass
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Geburtsplan
- ☐ Kamera (optional)
- ☐ Sonstiges: _____
- ☐ Sonstiges: _____
- ☐ Sonstiges: _____





lovelyfamilyfeel





Deine Tasche ist gepackt ...

... aber fühlst du dich auch auf die Geburt vorbereitet?



Viele werdende Mamas stellen fest, dass sie sich nicht nur organisatorisch, sondern auch mental mehr Sicherheit wünschen.



Deshalb empfehle ich dir diesen
Geburtsvorbereitungskurs.



QR-Code
scannen



Jetzt mehr erfahren



Mehr Wissen. Mehr Vertrauen. Mehr du.

