

Checkliste für die Geburt

Für die Mutter

- Schlafanzug
- Bademantel
- Socken
- Hausschuhe
- Schwangerschaftsunterwäsche
- BH zum Stillen, Stilleinlagen
- Gesundheitskarte der Krankenkasse
- Wäsche zum Wechseln und bequeme Schuhe
- Toilettenartikel, einschließlich Zahnbürste
- Evt. Haarband
- Lippenfettstift
- Papiertaschentücher
- Massageöle oder -lotionen
- Tennisbälle oder Massagerolle (für die Rückenmassage)
- Frisches Obst, Snacks
- Bücher, Zeitschriften, Musik
- Evt. Brille / Kontaktlinsen
- Handy und Liste mit wichtigen Telefonnummern
- Mutterpass
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Für die Begleitperson

- Uhr zum Überprüfen der Wehen
- Fotoapparat / Videokamera
- Toilettenartikel, einschließlich Zahnbürste
- Kleider zum Wechseln
- Snacks und Bücher/Zeitschriften
- Bargeld oder Kleingeld für Warenautomat
- Handy und Liste mit wichtigen Telefonnummern
- _____
- _____

Für das Baby

- Windeln
- Decken
- Babykleidung
- Söckchen
- Babymütze
- Kindersitz für das Auto
- _____
- _____

