



Checkliste

Kliniktasche

Für die Geburt

- Mutterpass & Versichertenkarte
- Kosmetikprodukte / Zahnbürste
- Geburtsplan (falls vorhanden)
- Wohlfühlsocken / Hausschuhe
- Haargummi, Lippenpflege
- Musik / Playlist / Kopfhörer
- Einlagen/Binden für das Wochenbett
- Massageöl / Wärmekissen (optional)
- Jogginghose / Pullover / T-Shirt

Fürs Baby

- 2–3 Wickelbodies (Größe 50/56)
- 2–3 Strampler
- Mützchen & Söckchen
- Kuscheldecke oder Tuch
- Windeln (oft stellt die Klinik welche)
- Babytuch / Tragehilfe (optional)
- Babyschale fürs Auto
- duftstofffreie Feuchttücher

Für die Zeit danach

- Still-BHs (2–3 Stück)
- Bequeme Kleidung (Stillfreundlich!)
- Große Unterhosen / Netzhöschen
- Wochenbetteinlagen
- Duschgel, Shampoo, Zahnbürste etc.
- Bademantel oder Kuscheljacke
- Handy + Ladekabel
- Unterhaltungsartikel
- Snacks, Getränke

Für die Begleitperson

- Bequeme Kleidung
- Ladekabel & ggf. Powerbank
- Bargeld / EC-Karte
- Hygieneartikel

«Sanft. Stark. Bei dir.»

haakaa®

Schützt deine Kleinen vor
schädlichen, giftigen
Chemikalien