

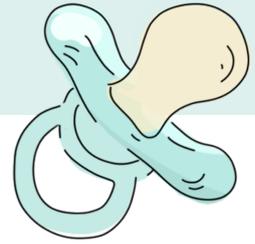
Deine Checkliste:

## Kliniktasche für die Geburt packen



Deine Checkliste:

## Allgemeine Informationen

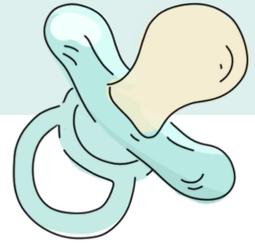


Name und Adresse der Klinik:

Telefonnummer Kreißsaal:

Deine Checkliste:

## Was kann die Klinik zur Verfügung stellen?

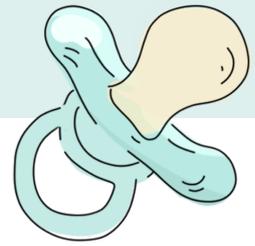


- Binden
- Netzunterhosen nach der Geburt
- Getränke
- Stillkissen
- Handtücher
- Windeln
- Kleidung für das Baby
- Patientenkühlschrank auf der Wochenbettstation
- Familienzimmer
- spezielle Parkplätze für die Geburt / Langzeitparktickets
- Besteht die Möglichkeit, dein Kind nach der Geburt für die Geburtsurkunde anzumelden?

Notizen:

Deine Checkliste:

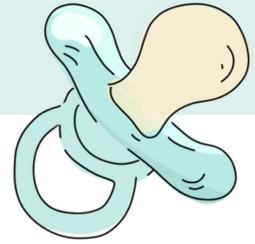
## Im Kreißsaal



- Mutterpass
- Versichertenkarte
- Personalausweis
- medizinisch relevante Unterlagen / PDA-Bogen ausgefüllt
- bequeme Kleidung für dich
- langes T-Shirt
- etwas zum Überziehen, wenn dir kalt wird
- warme Socken / Hausschuhe / Badelatschen
- eine bequeme Hose
- Bikinioberteil oder Ähnliches für die Badewanne
- Massageöl / Massageball / ätherische Öle
- eine eigene Trinkflasche mit Trinkhalm oder Sportlerverschluss
- Lippenpflegestift
- Haargummi
- Handy und Ladekabel
- Kopfhörer oder Musikbox

Deine Checkliste:

## Für deine Begleitperson

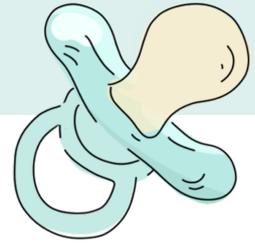


- Snacks für euch beide (beispielsweise Müsli-Riegel, Energiekugeln, Nüsse, Schokoriegel, Traubenzucker, Getränke)
- Wechselklamotten und bequeme Schuhe
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Kleingeld für Kaffee oder Snacks
- Personalausweis
- eventuell ein Buch oder eine Zeitschrift

Notizen:

Deine Checkliste:

## Für dich nach der Geburt

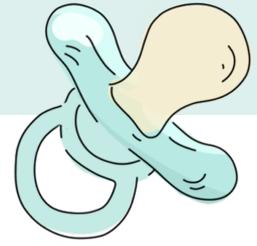


- Waschutensilien (bei Bedarf einen Föhn mitnehmen)
- bequeme Kleidung für tagsüber (weite Hose und stillfreundliche Oberteile)
- Still-BH
- Schlafsachen (ruhig doppelt)

Notizen:

# Deine Checkliste:

## Für dein Baby

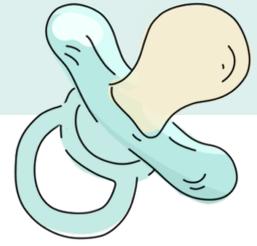


- Decke, die schön nach Mama riecht
- eigene Kleidung für den Heimweg (der Jahreszeit entsprechend anpassen)
- Babyschale ins Auto einbauen

Notizen:

# Evi Bodman

## Hebamme



Diese Checkliste haben wir in Zusammenarbeit mit der Hebamme Evi Bodman erstellt.

Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Baby sind ganz besondere Lebensabschnitte. „Fundiertes Wissen rund um Abläufe im eigenen Körper sowie die Entwicklung des Kindes ist essenziell für Frauen“, sagt Evi Bodman. Als Hebamme ist sie Expertin für diese spannenden Phasen und begleitet Familien mit Herz und Wissen. Sie vertritt die Meinung: „Verständnis für die Veränderungen im eigenen Körper ist wichtig, um die eigenen Bedürfnisse liebevoll anzunehmen.“ Ihre Ausbildung als Yogalehrerin hilft ihr bei diesem Ansatz. Ihr Wissen teilt Evi in zahlreichen Kursen und Workshops sowie in ihrem Podcast „JoyfulMama“.

