




# DER ULTIMATIVE KLINIK-GUIDE

Vollständig, durchdacht & mit Liebe gepackt.





A woman with long dark hair is sitting at a desk, smiling and writing on a notepad with a pen. She is wearing a light-colored striped shirt. In the foreground, there is a baby in a crib, partially visible, wearing a white onesie with small polka dots. The background is softly blurred, showing a desk with various items like a lamp and papers. The entire image has a light purple overlay.

Atme tief durch. Du machst das großartig! Bald ist es soweit: **Aus „Du und Ich“ wird „Wir“**. Damit du dich ganz auf diesen magischen Moment konzentrieren kannst, haben wir hier an alles gedacht – von den wichtigen Dokumenten bis zu den kleinen Helfern, die den Unterschied machen.



## CHAPTER 1:

# Wichtige Dokumente & Formales

---

Der offizielle Teil zuerst. Packe diese  
Mappe ganz nach oben, damit alles  
griffbereit ist, wenn es losgeht.



## WICHTIGE DOKUMENTE &amp; FORMALES

# Checkliste

**Mutterpass**

(Dein VIP-Ausweis – immer dabei haben!)

**Personalausweis / Reisepass****Krankenkassenkarte****Einweisungsschein**

(Vom Frauenarzt)

**Heiratsurkunde / Stammbuch**

(Bei Unverheirateten: Geburtsurkunde & Vaterschaftsanerkennung)

**Ggf. Allergiepass, Brillenpass oder Medikamentenplan**





## CHAPTER 2:

# Für die Geburt (Dein Wohlfühl-Paket)

---

Im Kreißsaal zählt nur eins: Dass du dich wohlfühlst. Wir brauchen Dinge, die bequem sind, dich warmhalten und dir Energie geben.



FÜR DIE GEBURT (DEIN WOHLFÜHL-PAKET)

# Checkliste

**Bequemes langes Shirt / Nachthemd**

(Atmungsaktiv, Bewegungsfreiheit ist wichtig)

**Warme Kuschelsocken**

(Ganz wichtig! Kalte Füße können Wehen hemmen)

**Strickjacke oder Sweatjacke**

(Zum schnellen Überziehen bei Frösteln)

**Haargummis & Haarband**

(Damit die Haare nicht im Gesicht stören)

**Lippenbalsam**

(Das viele Atmen trocknet die Lippen aus)

**Traubenzucker & Trinkflasche mit Strohhalm**

(Für einfaches Trinken im Liegen)



### **Massageöl & Badezusatz**

(Für Entspannung in der Wanne)



### **Playlist & Kopfhörer/Box**

(Deine Lieblingsmusik zur Ablenkung)



### **Brille / Kontaktlinsen**

(Zubehör nicht vergessen!)



### **Ggf. Hilfsmittel**

(z.B. Hörgerät)





## CHAPTER 3:



# Für das Wochenbett (Klinikaufenthalt)

Du hast es geschafft! Jetzt wird gekuschelt und erholt. Hier sind die Dinge, die dir den Aufenthalt so angenehm wie möglich machen.



FÜR DAS WOCHENBETT (KLINIKAUFGENTHALT)

# Checkliste



**Still-freundliche Nachthemden**  
(Vorne zum Öffnen)



**Bequeme Jogginghose / Leggings**  
(Nichts darf am Bauch drücken)



**Still-BHs**  
(Ca. 2 Nummern größer als in der Schwangerschaft)



**Bademantel**  
(Kuschelig für den Gang über den Flur)



**Hausschuhe / Adiletten**  
(Zum schnellen Reinschlüpfen)



**Große Baumwoll-Slips**  
(Oder Einwegslips/Netzhöschen für die Einlagen)



### **Saugfähige Binden**

(Wichtig: Keine Tampons!)



### **Stilleinlagen & Brustwarzensalbe**



### **Po-Dusche**

(Der Geheimitipp für die sanfte Hygiene danach)



### **Kulturbeutel**

(Zahnbürste, mildes Duschgel, Deo, Creme)



### **Trockenshampoo**

(Der Retter, wenn es schnell gehen muss)



### **Handtücher & Waschlappen**

(Lieber ein paar mehr einpacken)



### **Heimgeh-Outfit**

(Etwas Weites, das dir ca. im 6. Monat gepasst hat)





## CHAPTER 4:

# Für das Baby (Der erste Auftritt)

---

In der Klinik bekommst du meist Kleidung gestellt. Aber für den großen Moment der Heimreise braucht der kleine Star sein eigenes Outfit.



FÜR DAS BABY (DER ERSTE AUFTRITT)

# Checkliste

**Heimgeh-Outfit**

(Body &amp; Strampler in Gr. 50/56)

**Jäckchen & Mütze**

(Wärme ist das A und O)

**Söckchen & Fäustlinge****Babydecke / Einschlagdecke**

(Zum Einkuscheln)

**Spucktücher**

(Musselin-Tücher sind Gold wert!)

**Windeln**

(Für den Heimweg)

**Autositz / Babyschale**

(Sicherheit geht vor!)

## CHAPTER 5:

# Papa / Begleitperson Survival-Kit

---

Geburten können dauern – und  
hungrige Helfer sind keine guten Helfer.  
Denk auch an deine Begleitung!





# Checkliste

**Nervennahrung!**

(Müsliriegel, Nüsse, Obst)

**Getränke & Kleingeld**

(Für Automaten/Kantine)

**Wechselkleidung**

(Man weiß nie, was passiert...)

**Smartphone & Ladekabel****POWERBANK**

(Lebensretter, wenn keine Steckdose frei ist!)

**Kamera**

(Für das erste Foto)

**Zeitvertreib**

(Buch, Zeitschrift oder Tablet)



♥ **Du bist bereit!**

Es kommt vielleicht anders als  
geplant, aber es wird genau richtig  
sein. Wir wünschen euch eine  
wundervolle Kennenlernzeit und alles  
Glück der Erde! Dein Liamoria Team

