



DER ULTIMATIVE KLINIK-GUIDE

Vollständig, durchdacht & mit Liebe gepackt.



A woman with long brown hair is smiling down at a small child who is sleeping in a pink onesie. The woman is holding a pen and a small notepad. The background is a soft, out-of-focus purple.

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 & 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 (KLINIKAUFENTHALT)

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 Geheimtipp für die sanfte Hygiene danach)



Kulturbetuel

(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 & Strampler in Gr. 50/56)



Jäckchen & Mütze

(Wärme ist das A und O)



Söckchen & Fäustlinge



Babydecke / Einschlagdecke

(Zum Einkuscheln)



Spuktücher

(Musselin-Tücher sind Gold wert!)



Windeln

(Für den Heimweg)



Autositze / 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!



PAPA / BEGLEITPERSON SURVIVAL-KIT

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

