# CHECKLISTE

## FÜR DEN GROSSEN TAG

### Für die Formalitäten:

- ☐ Mutterpass
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Personalausweis bzw. Pass
- ☐ Einweisungsschein

### Für die Entbindung:

- ☐ Freitzeit-/Jogginganzug
- ☐ Nachthemd oder langes T-Shirt
- ☐ Bequeme Schuhe und warme Socken
- ☐ Kochfeste Slips

### Für die Tage in der Wochenstation:

- ☐ Ihre Lieblingspflegemittel und Kosmetika
- ☐ 1 bis 2 bequeme Nachthemden oder Schlafanzugjacken, die Sie zum Stillen vorne öffnen können
- ☐ Ihren Lieblingsbademantel
- ☐ Eine kuschelige Strickjacke und bequeme Schuhe
- ☐ 6 bis 8 kochfeste Slips oder Wegwerfhöschen
- ☐ 2 weite, bequeme Hosen
- ☐ Mindestens 2 Still-BHs (mindestens ein Körbchen größer als im 6. Monat der Schwangerschaft) und Stilleinlagen
- ☐ Ladegerät für das Smartphone
- ☐ Bücher und Zeitschriften

### Für die Heimfahrt:

- ☐ Baby-Autositz und Fußsack oder Decke
- ☐ Für's Baby: 1 bis 2 Bodys, Hosen und Jäckchen in Größe 56 oder 62, Mütze und Söckchen