

Was brauche ich in der Schwangerschaft?

Checkliste

- 2 - 3 gut sitzende Hosen (mit verstellbarem oder elastischem Bund)
- 1 Rock oder Kleid
- 2 - 3 passende Oberteile
- 1 lange Strickjacke
- 2 passende BHs
- 5 - 7 große Baumwoll-Unterhosen
- 1 - 2 Paar bequeme, flache Schuhe
- 1 Bauchband
- 2 Paar Stützstrümpfe
- Mehrere lockersitzende Sockenpaare



Empfehlung von reer

- reer mama Hosenerweiterungs-Set
- reer mama Wellness-Kühlsocken



Die Kliniktasche

Checkliste



Für die Mama



4 -5 Nachthemden / Schlafanzüge



1 - 2 Still-BHs, Stilleinlagen



warme, rutschfeste Socken



bequeme Hausschuhe



5 - 6 Baumwollunterhosen



Strick- oder Sweatjacke



bequeme Jogginghose



Garderobe für den Heimweg



Toilettenartikel, Fön



Waschlappen, Handtücher



Stift, Papier



Kleingeld, Handy

Tipp:

Kliniktasche für den Papa

- Getränke
- Snacks
- Armbanduhr
- Kleingeld
- Kamera



Für die Geburt



Personalausweis



Allergiepass (falls vorhanden)



Krankenkassenkarte



warme Socken



Einweisungsschein



Brille (keine Kontaktlinsen) falls nötig



Mutterpass



weites T-Shirt oder Nachthemd