



STILLEN · SCHLAF · BEIKOST

# bloom & bond

## Die Kliniktasche

### Tipp:

Packe 2 Taschen: eine kleinere für den Kreißsaal und eine größere für die Wochenbettstation. So musst du nicht die große Tasche mit in den Kreißsaal schleppen und hast wirklich nur das Nötigste für die Entbindung dabei. Alles für die Tage danach ist dann in der größeren Tasche, die du entweder im Auto lassen und später bringen lassen kannst oder schon vorab auf Station bringen kannst.

### OUTFIT FÜR DIE GEBURT

- Unkomplizierte Sneaker
- Bequeme Jogginghose oder lockere Leggings
- Longshirt oder Oversize-T-Shirt
- Lockere Jacke oder Pullover

### KREISSAALTASCHE

#### Verpflegung & Energie

- Snacks (Traubenzucker, Müsliriegel, Kekse)
- Getränk (am Besten in einer Strohalmflasche)

#### Dokumente

- Mutterpass
- Personalausweis/Reisepass
- Versichertenkarte
- Einweisungsschein vom Frauenarzt
- Geburtsplan
- Heiratsurkunde oder Geburtsurkunden

#### Für dein Wohlbefinden

- Lippenbalsam
- Musikbox/Handy mit Playlist & Ladekabel
- Kopfhörer
- Massage- oder Aromaöl

- Haargummis oder Haarspangen
- Warme Socken (gegen kalte Füße/Wehenbremse)

#### Sonstiges

- Kleingeld/Münzen (Parkhaus, Kaffeeautomat)
- Ladekabel & Powerbank
- Leere Tüte für schmutzige Wäsche

### TASCHE WOCHENBETTSTATION

#### Kleidung

- Rutschfeste Hausschuhe oder Badelatschen
- Still-Shirts oder weite T-Shirts (2-3 Stück)
- Bequeme Leggings oder Jogginghosen (2-3 Stück)
- Pyjama mit Knopfleiste (stillgeeignet)
- Still-BHs oder Still-Tops (2-3 Stück)
- Kuschelpulli oder Cardigan
- Unterhosen oder Wochenbetthosen (5-7 Stück)
- Warme Socken (mehrere Paare)

**DU HAST FRAGEN ZUM STILLSTART?**

Melde Dich jederzeit:

**[bloombond.de](https://bloombond.de)**



STILLEN · SCHLAF · BEIKOST

# bloom & bond

## Die Kliniktasche

- Bademantel
- Homecoming-Outfit für Dich – etwas Bequemes.

**💡 Tipp:** Kaufe Deinen Still-BH eine Nummer größer, da die Brüste wachsen können, sobald die Milch einschießt. Kauf zu Beginn erstmal nur 2-3 Stück und kaufe dann nach, sobald sich Deine Milchmenge reguliert hat.

### Für Baby&Bonding

- Tragetuch oder gegebenenfalls Bondingshirt
- Stillkissen

### Hygieneartikel

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Feuchtigkeitsspendende Bodylotion (parfümfrei)
- Shampoo und Spülung
- Trockenshampoo (für die schnelle Frische)
- Duschgel (parfümfrei)
- Gesichtspflege
- Eventuell getönte Tagescreme (für etwas Frische)
- Deo (parfümfrei)
- Haarbürste/Kamm
- Eventuell Deine Brille
- Intimdusche (Wochenfluss & Toilettengang)
- Eventuell eigene Binden/Wöchnerinnen-Binden
- Stilleinlagen (waschbar oder Einweg)
- Handtücher (falls Du Deine eigenen bevorzugst)
- Nagelschere und Nagelfeile
- Eventuell Föhn

**⚠️ Wichtig:** Shampoo, Duschgel, und Co. sollten möglichst parfümfrei sein. Düfte können das Neugeborene beim Anlegen an die Brust irritieren.

**👉 Hinweis:** Stilleinlagen, Binden und weitere Artikel für das Wochenbett kannst Du mitbringen. Meist erhältst Du Hygieneartikel wie diese allerdings auch in der Klinik - frag am besten vorab nach, was bereitgestellt wird.

### FÜR DEIN BABY

#### Homecoming-Outfit

- Wickelbody (Größe 50 oder 56)
- Hose oder Strampler
- Söckchen
- Jäckchen oder Overall (je nach Jahreszeit)
- Erstlingsmützchen
- Decke oder Pucksack für die Autofahrt
- Babyschale (vorher im Auto installieren!)

**👉 Hinweis:** Bodys, Windeln und Kleidung für die ersten Tage gibt es meistens in der Klinik. Du brauchst nur ein Outfit für die Heimfahrt.

**💡 Tipp:** Pack sicherheitshalber zwei Outfits, in zwei Größen, für Dein Baby ein - falls es größer ist als erwartet.

**DU HAST FRAGEN ZUM STILLSTART?**

Melde Dich jederzeit:

**[bloombond.de](https://bloombond.de)**