

Für die Geburt und den Klinikaufenthalt

Bekleidung

- 7-8 Baumwollslips
- Mind. 1 Still-BH
- Warme, rutschfeste Socken
- 3-4 Nachthemden oder Schlafanzüge, die sich vorne bis zum Bauchnabel aufknöpfen lassen und somit das Stillen erleichtern
- Jogginganzug oder -hose
- Bequeme Shirts
- Morgen- oder Bademantel
- Hausschuhe
- Kleidung für den Nachhauseweg, die dir im 5. oder 6. Monat gepasst hat

Dokumente

- Identitätskarte oder Pass
- Krankenversichertenkarte
- ggf. medizinische Dokumente (Allergiepass)

Hygiene

- Toiletten- und Pflegeartikel (Zahnpasta, Zahnbürste, Lippenpflege, Duschgel, Shampoo, Deo, Bodylotion, Gesichtscreme, Massageöl)
- Haarbürste und Haargummis oder Haarspange
- Nach Bedarf Brille, Kontaktlinsen und Kontaktlinsenflüssigkeit
- Waschlappen und Handtücher
- Wasch & Kosmetikartikel
- Medikamente, die du benötigst

Nützliches

- Snacks und Getränke
- Handy und Ladegerät
- Kopfhörer
- Zeitschrift oder Buch
- Geburtsplan wenn vorhanden
- ggf. Fotoapparat



Für dein Baby

- 1-2 Bodys (Grösse 50 oder 56), evtl. langarm
- 1-2 Strampler
- Evtl. 1-2 Hosen und Pullover
- 1 warme Mütze (Winter) oder 1 leichte Kopfbedeckung (Sommer)
- 1 Jäckchen oder 1 dicke Jacke (je nach Jahreszeit)
- 1-2 Paar Söckchen (im Winter eventuell Fellschuhe oder dicke Socken)
- Eine kleine, kuschelige Babydecke
- Windel für Neugeborene
- Feuchttücher
- 1-2 Nuscheli
- Für den Transport: Babyschale im Auto, Kinderwagen oder Tragetuch
- Spieluhr oder Musik
- Nuggi (wenn man diesen geben möchte)

Für die Begleitperson

- Bequeme Kleidung
- Bequeme Schuhe
- Evtl. Kleidung zum Wechseln
- Evtl. Körperpflegeartikel
- Handy und Ladegerät
- Identitätskarte oder Pass
- Snacks und Getränke

Schon gewusst?

Deine **Kliniktasche sollte rechtzeitig gepackt** sein. Idealerweise packst du die Kliniktasche bereits zwischen der **32. und 34. Schwangerschaftswoche**, damit du für alle Eventualitäten gerüstet bist. Am besten suchst du dir auch einen Platz für deine gepackte Tasche, der gut und schnell erreichbar ist.

Hast du Fragen? Wir sind für dich da!

Von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter – wir begleiten dich mit hilfreichen Infos und Services.

Das Aptaclub Elternservice Team besteht aus Mami's und Ernährungswissenschaftlern. Wir verfügen über professionelles Fachwissen, Expertise und jahrelange Erfahrung. Wir kennen uns daher mit den Themen, Fragen und Herausforderungen, die euch beschäftigen bestens aus.



E-Mail
info@aptaclub.ch



Telefon (kostenlos)
0800 - 55 06 09



WhatsApp
(Mo.-Fr. 08-12 und 13-16 Uhr)
+41 79 532 32 04



Social Media
@aptaclub_switzerland
Aptaclub Schweiz

Euer Leben, unsere Wissenschaft