



WAS GEHÖRT ALLES IN DEINE

KLINIKTASCHE

"Zwei Herzen schlagen in einem Körper – und wir können es kaum erwarten, dich kennenzulernen."

VON JANINA UMBSCHIEDEN

DEINE KLINIKTASCHE

Hier ist eine hilfreiche Liste für deine Kliniktasche vor der Geburt. Es ist ratsam, die Tasche etwa 4-6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin bereitzuhalten, damit alles griffbereit ist, wenn es losgeht. Die Tasche lässt sich in drei Bereiche unterteilen: für die werdende Mutter, das Baby und Dokumente.

ÜBER MICH

Ich bin Janina Umbscheiden, die Fotografin hinter JonahLu Fotografie. Mit voller Leidenschaft widme ich mich der Fotografie in Marburg und Umgebung – voller Ideen und inspiriert, neue Momente mit dir festzuhalten.

Ganz besonders am Herzen liegen mir Neugeborene und ihre Familien. Diese kleinen Wunder in Bildern festzuhalten, ist für mich einer der schönsten Teile meiner Arbeit. Es erfüllt mich und bereichert mein Leben zutiefst.



Janina Umbscheiden

Für die werdende Mutter

Kleidung

01

- Bequeme Kleidung für die Zeit im Krankenhaus (z. B. weite T-Shirts, Jogginghosen)
- Kuschelsocken oder Hausschuhe – die Füße könnten kalt werden
- Still-BHs und Stilleinlagen
- Bademantel oder Morgenmantel
- Weite Unterwäsche (Einwegunterhosen sind auch praktisch nach der Geburt)
- Bequeme Kleidung für die Heimfahrt, idealerweise locker und bequem
- Nachthemd oder T-Shirts für die Geburt – eventuell auch zum Wegwerfen
- Bikinioberteil oder altes T-Shirt für die Wassergeburt (falls gewünscht)

Hygieneartikel

02

- Toilettenartikel: Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, Shampoo, Haarbürste, Haargummi
- Lippenbalsam – die Luft im Krankenhaus kann trocken sein
- Feuchttücher oder Erfrischungstücher für zwischendurch
- Deo und Handtuch
- Binden für den Wochenfluss (meist gibt es diese auch im Krankenhaus)
- Bodylotion oder Massageöl

Entspannung und Beschäftigung

03

- Musik oder Hörbuch – für Entspannung vor und nach der Geburt
- Buch oder Zeitschriften
- Kopfhörer und Ladegerät fürs Handy
- Snacks und Getränke für die Geburt und die Erholungszeit danach

Für das Baby

Kleidung etc.

04

- Babykleidung für die Heimfahrt (z. B. Body, Strampler, Mützchen und Söckchen)
- Decke oder Tuch für das Baby
- Windeln für Neugeborene (manche Krankenhäuser stellen diese zur Verfügung)
- Babydecke oder Mullwindel zum Zudecken
- Babyschale für das Auto – muss für die Heimfahrt im Auto bereitstehen

Wichtige Dokumente

05

- Personalausweis oder Reisepass
- Mutterpass (wird vom Krankenhaus benötigt)
- Versichertenkarte
- Familienstammbuch oder Geburtsurkunde, falls es um die Anmeldung des Babys geht
- Geburtsplan oder spezielle Wünsche, falls vorhanden

Zusätzliche Tipps

06

- Extra-Tasche für den Partner: Zum Beispiel Snacks, Wasserflasche und ein Extra-Shirt.
- Zettel mit wichtigen Telefonnummern (z. B. von der Hebamme).

MIT DIESEN DINGEN BIST DU GUT
VORBEREITET UND KANNST
ENTSPANNTER IN DIE GEBURT GEHEN!



Du möchtest mehr von mir und
meiner Arbeit kennenlernen, dann
folge mir auf Instagram und
besuche meine Homepage



WWW.JONAH LUFOTOGRAFIE.COM