

Dokumente und andere wichtige Dinge:

- Mutterpass
- Versichertenkarte der Krankenkasse
- Handy
(und Ladekabel)
- Stift und Papier
- wichtige Adressen und Telefonnummern
- wenig Kleingeld
(Wertsachen wie Geld und Schmuck lieber zuhause lassen)
- evtl. Geschenk für „große“ Geschwister

...für Sie:

- bequemes Nachthemd oder längeres T-Shirt für die Zeit der Geburt
- Nachthemden oder Pyjamas
- bequeme Tagkleidung
- Baumwollslips
(in denen Binden/Vorlagen halten)
- dicke Socken
- Hausschuhe
- Dusch- und Pflegeartikel
- Lippenpflegestift/Nasenspray
- Handtücher
- Waschlappen

...wenn Sie stillen möchten:

- Still - BH
- Stilleinlagen
- Die Oberteile sollten vorne zu öffnen sein.
- Bitte kein Parfüm benutzen

...für Ihre Begleitung:

- Stärkung
(z. B. Müsliriegel, Schokolade)
- Handy
- Liebe, Zärtlichkeit und Geduld



Impressum:
Koordinierungsstelle
Frühe Hilfen im Kreis Heinsberg
Telefon: 02452/ 13-5147
www.fhkhs.de