

Checkliste: Was muss mit zur Mutter/Vater-Kind-Kur?

Vor dem Antritt einer Kur ist viel zu organisieren. Überlegen Sie in aller Ruhe, was Sie für sich und Ihr Kind in der Klinik alles brauchen. Diese Checkliste hilft, alle Vorbereitungen zu treffen.

Vier bis zwei Wochen vor der Abreise

- Arbeitgeber/Agentur für Arbeit/Jobcenter über die geplante Kur informieren.
- Alle notwendigen Dokumente ausfüllen und unterschrieben an die Klinik schicken.
- Anreise organisieren.
- Mit der Kurklinik telefonisch klären, welche Ausstattung für Kinder vorhanden ist (z. B. Buggy, Bollerwagen, Babyfon, Babybadewanne, Toilettenaufsätze, Wickelauflagen etc.)



**Haben Sie
an alles
gedacht?**

Kurz vor der Abreise

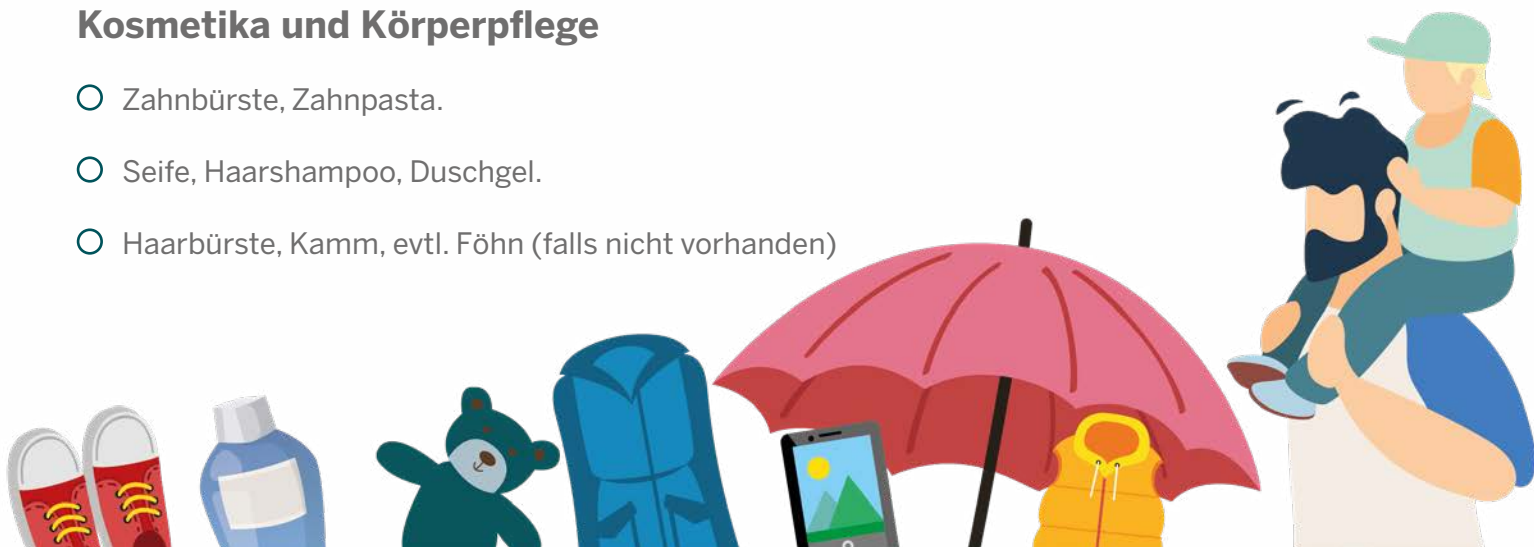
- Klinik über die Ankunftszeit informieren.
- Evtl. Gepäck mit der Post vorausschicken.
- Sind die Kinder frei von ansteckenden Krankheiten?
- Eventuell Rücksprache mit dem behandelnden Kinderarzt.
- Kleidung der Kinder mit Namen kennzeichnen, damit es keine Verwechslungen gibt.

Medikamente und Hilfsmittel

- Medikamente, die ständig eingenommen werden, für die gesamte Dauer der Kur mitnehmen (z. B. gegen Allergien, Bluthochdruck)
- Medizinische Hilfsmittel (z. B. Bandagen oder Schienen)

Kosmetika und Körperpflege

- Zahnbürste, Zahnpasta.
- Seife, Haarshampoo, Duschgel.
- Haarbürste, Kamm, evtl. Föhn (falls nicht vorhanden)



- Rasierzeug.
- Deo, Hygieneartikel.
- Sonnencreme.
- Waschlappen, Handtücher.
- Kosmetik.

Kleidung für Mutter/Vater

- T-Shirts, Pullover, Hemden/Blusen, Strickjacke.
- Hosen, Kleider, Röcke.
- Jacke, Regenjacke.
- Sportbekleidung, Turnschuhe.
- Badekleidung: Badanzug/hose, Badetuch, Badelatschen.
- Je nach Saison: Mütze, Schal, Handschuhe.
- Unterwäsche, Schlafanzug/Nachthemden.
- Socken, Strümpfe.
- Wanderbekleidung, feste Schuhe.
- Schuhe, Hausschuhe.

Fürs Kind/die Kinder (je nach Alter)

- Milchnahrung, Gläschen, Brei für die Anreise und die ersten Tage.
- Flaschen, Sauger, Flaschenwärmer.
- Schnuller, Schmusekissen, Kuscheltier.
- Windeln, Feuchttücher, Babycreme, Öl, Puder.

- Buggy/Kinderwagen/Tragetuch.
- Regenschutz/Mückenschutz für den Kinderwagen.
- Babyfon.
- Nachtlicht.
- Spielzeug, Stifte, Kinderbücher.
- Rucksack oder Tasche für Kitakinder.
- Schulmappe /Lernmaterial für Schulkinder.

Sonstiges

- Brille, Sonnenbrille.
- Fotoapparat.
- Smartphone, Ladekabel für das Handy, Kopfhörer.
- Wecker.
- Rucksack für Ausflüge.
- Kugelschreiber, evtl. Briefpapier Briefumschläge/Briefmarken, Adressbuch.
- Schuhputzzeug/Kleiderbürste.
- Handwaschmittel.
- Regenschirm.
- Bücher.

