

die Essentials *für den Kreißsaal*

- ein Nachthemd oder ein bequemes langes T-Shirt
- ein Paar Socken
- ein Erfrischungsspray zum Abkühlen
- ein Haargummi oder eine Haarbürste
- Stilleinlagen
- ein Still-BH
- Einwegunterhosen
- Wasser und ein kleiner Snack