

Übernachtung bei Oma und Opa

Die Checkliste zum Ausdrucken und Abhaken — für die erste Nacht und jede weitere

Hänge das Blatt an den Kühlschrank oder lege es dem Enkelkind in die Tasche. Was nicht gebraucht wird, bleibt einfach leer.

Das bringt das Enkelkind mit

- ☐ Schlafanzug und Wechselkleidung
- ☐ Lieblings-Kuscheltier, Schnuller, Schmusetuch
- ☐ Zahnbürste, Zahnpasta, Pflegeprodukte
- ☐ Windeln oder Trainingshose — ein paar mehr
- ☐ Ein vertrautes Buch oder Hörspiel
- ☐ Medikamente mit schriftlicher Dosierung
- ☐ Hausschuhe oder Stoppersocken
- ☐ Gewohnte Einschlafhilfe

Das liegt bei Oma und Opa bereit

- ☐ Sicherer Schlafplatz (Gäste- oder Reisebett)
- ☐ Bettwäsche, Kissen, leichte Decke
- ☐ Wasserdichte Auflage unter dem Spannbettlaken
- ☐ Gedämpftes Nachtlicht für den Weg zur Toilette
- ☐ Kindgerechtes Abendessen und ein Snack
- ☐ Ein Becher Wasser auf dem Nachttisch
- ☐ Handtuch, Waschlappen, Hocker am Waschbecken
- ☐ Bücher zum Vorlesen und ein, zwei Spiele
- ☐ Zweites Laken und Ersatz-Schlafanzug griffbereit
- ☐ Der ausgefüllte Notfallzettel von Seite 2

Rituale für den Abend — sucht Euch ein, zwei aus

- ☐ Vorlesen im Bett — jeden Abend eine Geschichte
- ☐ Taschenlampen-Geschichte mit dem Kind als Held
- ☐ Immer dasselbe Gute-Nacht-Lied
- ☐ Aus dem Fenster schauen, etwas wünschen
- ☐ Geschichten von früher: „Als Mama so klein war ...“
- ☐ Pfannkuchen-Frühstück am nächsten Morgen

Vor dem ersten Mal mit den Eltern besprechen

Schlaf- und Essenszeiten · gewohnte Rituale von zu Hause
Allergien, Medikamente und was das Kind nicht essen darf
Regeln zu Süßigkeiten und Bildschirmzeit
Ob und wann ein Gute-Nacht-Anruf gewünscht ist

Opa-Tipp für die erste Nacht

Plane das erste Mal als eine einzige Nacht — ein ganzes Wochenende erst, wenn diese gut gelaufen ist. Halte die gewohnte Schlafenszeit ein und gib dem Kind ein Stück von zu Hause mit: ein Foto der Eltern auf den Nachttisch oder Mamas Halstuch zum Kuscheln.

Notfallzettel für Oma und Opa

Von den Eltern ausfüllen lassen — und griffbereit aufbewahren

Im Alltag braucht man dieses Blatt fast nie. Wenn doch, zählt jede Minute.

Das Kind

Name des Kindes

.....

Geburtsdatum

.....

Allergien / Unverträglichkeiten

.....

Medikamente, Dosierung und Uhrzeit

.....

Krankenkasse und Versichertennummer

.....

Besonderheiten (Asthma, Krampfanfälle, Ängste ...)

.....

Im Notfall erreichbar

Mutter

.....

Vater

.....

Kinderärztin / Kinderarzt

.....

Giftnotruf (regionale Nummer eintragen)

.....

Immer gleich, überall

Rettungsdienst und Feuerwehr: 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Die Nummer des Giftnotrufs richtet sich nach dem Bundesland — bitte eintragen.

Einverständnis der Eltern

Wir sind damit einverstanden, dass unser oben genanntes Kind während des Aufenthalts bei seinen Großeltern im Bedarfsfall ärztlich untersucht und behandelt wird. Die Großeltern dürfen notwendige Erstmaßnahmen veranlassen und uns unverzüglich informieren.

Ort, Datum

.....

Unterschrift der Eltern

.....

Hinweis

Dieses Blatt ist eine formlose Erklärung für den Alltag und ersetzt keine Sorgerechtsvollmacht.

Bei längeren Aufenthalten oder Reisen ins Ausland fragt bitte vorher bei der Krankenkasse nach.