

# Checkliste: Kliniktasche zur Geburt

Optimal gepackt ab der 32.-36. Schwangerschaftswoche

## WICHTIGE DOKUMENTE

### Kreißsaal Tasche

- Mutterpass
- Personalausweis oder Reisepass
- Versichertenkarte der Krankenkasse
- Geburtsplan (falls vorhanden)
- Einweisungsschein der Klinik
- Allergiepass (falls vorhanden)

### Wochenbett-Tasche

- Familienstammbuch (bei Verheirateten)
- Vaterschaftsanerkennung (bei unverheirateten Paaren)
- Vorsorgeuntersuchungshefte (falls vorhanden)

## FÜR DIE MAMA WÄHREND DER GEBURT

### Kleidung & Persönliches

- 1-2 weite Hemden oder Baumwollshirts (aufknöpfbar für Monitoring)
- Warme Socken oder rutschfeste Hausschuhe
- Haargummi oder Haarspange
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Duschgel oder Seife
- Lippenbalsam

### Entspannung & Wohlbefinden

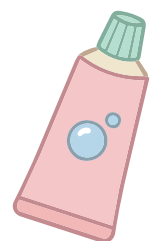
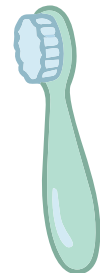
- Lieblingskissen (mit dunklem Bezug wegen Blutflecken)
- Massageöl oder Körperöl
- Musik-Player und Kopfhörer
- Ätherische Öle oder Duftkerze
- Traubenzucker oder Lieblings-Snacks

### Körperpflege

- Deo
- Shampoo (für nach der Geburt)
- Feuchttücher oder Waschlappen

### Tip: 2 Taschen-Strategie!

- 1 kleine Tasche für Geburt
- 1 große Tasche für Wochenbett-Phase



## FÜR DIE MAMA WOCHENBETT-PHASE

### Oberkörper

- 2-3 Still-BHs (vorne zu öffnen, einfach zu waschen)
- 2-3 stillfreundliche Oberteile oder Wickelblusen
- 1 leichter Pullover oder Cardigan

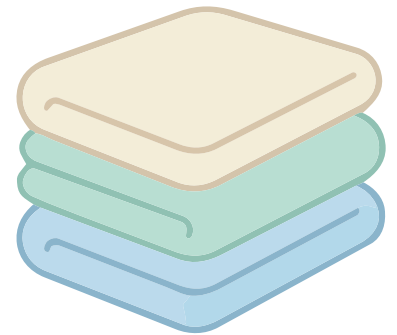


### Unterkörper

- 2-3 bequeme Hosen mit dehnbarem Bund (z.B. Jogging-Hosen)
- 5-7 Baumwoll-Slips (die man wegwerfen kann)
- 1-2 Paare warme Socken
- Hausschuhe oder Pantoffeln (rutschfest, leicht zu reinigen)

### Nachtwäsche

- 2 Nachthemden (vorne offen zum Stillen)
- Leichte Schlafanzüge



### Äußeres

- Bademantel (lang, leicht zu öffnen, waschbar)
- Warme Decke für den Heimweg

### Hygiene & Pflege

- Kulturbeutel mit Zahnbürste, Zahnpasta, Deodorant
- Große Hygienebinden (werden teilweise von der Klinik gestellt)
- Wöchnerinnenbinden oder spezielle Damenhygiene
- Intimpflege-Tücher
- Stillcreme für die Brust
- Hämorrhoidencreme oder ähnliches (für post-Geburt)
- Medikamente (falls regelmäßig eingenommen)
- Augentropfen oder Kontaktlinsenzubehör
- Brille (falls benötigt)

### Wöchnerinnen-Extras

- Wärmflasche oder Kirschkernkissen
- Kissen für Sitzbäder
- Kalte oder warme Kompressen



## FÜR DAS BABY

### Erstausrüstung (insgesamt 1-2 Sets zum Wechseln)

- Bodys in Größe 50-56
- Strampler oder Strampelanzüge in Größe 50-56
- leichte Wickeljacken oder Jäckchen
- Paar Erstlingssöckchen
- Mützchen



### Kleidung für draußen

- 1 warme Jacke oder Overall für die Fahrt nach Hause
- 1 Paar warme Söckchen

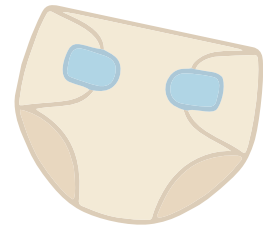


### Schlafen & Wärme

- Schlafsack in Größe 50-56 (statt Bettdecken)
- 2-3 Wickelauflagen
- Warme Decke oder Pucktuch für den Transport

### Pflege & Hygiene

- Waschlappen für die Babypflege
- Windeln (teilweise von der Klinik gestellt, zur Sicherheit aber selbst mitnehmen)



### Füttern

- Flaschensauger und Flaschen (falls nicht gestillt werden)
- Reinigungsbürste für Flaschenteile
- Spucktücher oder kleine Handtücher (3-4 Stück)



### Sonstiges

- Schnuller (verschiedene Formen zum Testen)
- Schnullerkette
- Schnuffeltuch
- Babyfoto-Requisiten (optional)

## FÜR DIE BEGLEITPERSON

### Kleidung

- Bequeme Wechselkleidung (nicht zu dünn, da Krankenzimmer oft kühl)
- Hausschuhe oder rutschfeste Socken
- Warmer Pulli oder Hoodie
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Wechselwäsche
- Deodorant



### Für die Unterstützung

- Smartphone und Ladekabel (lang!)
- Kopfhörer für Musik/Ablenkung
- Fotoapparat oder Smartphone (für erste Babyfotos)
- Energieriegel, Nüsse, Obst
- Getränkeflasche (wiederverwendbar)
- Kleingeld oder EC-Karte (für Automaten oder Parkhaus)
- Hygieneartikel (Zahnseide, Pflaster, Aspirin)

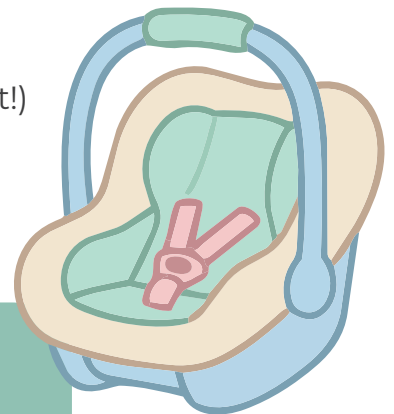
### Für Pausen

- Gute Unterhaltung (Handy, Tablet, Buch)
- Bequeme Kleidung zum Schlafen im Krankenzimmer (falls möglich)

## SICHERHEIT & TRANSPORT

### Fahrt ins Krankenhaus

- Babyschale mit korrekter Installation (für sichere Heimfahrt!)
- Decke für unterwegs
- Kaugummi oder Bonbons (bei Übelkeit)



### Weitere Tipps:

- Informiere deine Hebamme über spezielle Wünsche (z.B. homöopathische Unterstützung)
- Bespreche mit der Klinik, welche Dinge bereits vorhanden sind (Windeln, Bettzeug)
- Lege die fertige Tasche gut sichtbar im Flur oder direkt im Auto ab

## MIT DIESEN GUTSCHEINEN SPAREN



10% auf alles bei sigikid\*

GSD2412X10



10% bei Pumpkin Organics\*

gsdpumpkin10

## KONTAKTINFORMATIONEN & NUMMERN

### Krankenhaus

Name:

Telefon:

Adresse:

Kreißsaal-Telefon:

### Hebamme

Name:

Telefon:

### Arzt/Ärztin

Name:

Telefon:

### Notfallkontakt (Familie/Partner)

Name:

Telefon:

## KONTAKTINFORMATIONEN & NUMMERN

Platz für individuelle Ergänzungen und Besonderheiten

### Viel Erfolg bei der Vorbereitung auf die Geburt!

Diese Checkliste wurde mit Unterstützung von Hebammen, Geburtskliniken und Erfahrungsberichten erstellt. Bitte beachte auch die Informationen deiner speziellen Geburtsklinik – einige Dinge sind möglicherweise bereits vorhanden.

