CHECKLISTE

Meine Kliniktasche

Wenn die Wehen beginnen, ist es gut, wenn schon eine vorbereitete Kliniktasche bereitsteht. Am besten, Sie packen sicherheitshalber alles Wichtige für ein paar Tage in der Klinik ein – auch dann, wenn Sie eine ambulante Geburt oder eine Hausgeburt planen.



Nützliches für die Geburt

- ◯ Bequeme Kleidung und ein bis zwei längere T-Shirts zum Wechseln
- ◯ Hausschuhe, in die man leicht hineinschlüpfen kann
- ◯ Warme Socken und eine bequeme Jacke oder Pulli (viele Frauen frieren vor allem in den späteren Phasen der Geburt)
- ◯ Lippenbalsam, eventuell Massageöl und/oder Badezusatz
- ◯ Lieblingsmusik zur Ablenkung und Entspannung
- ◯ Haarspangen, Haargummis oder Haarband (um die Haare während der Geburt aus dem Gesicht zu halten)
- ◯ Smartphone/Handy (mit Ladegerät, damit es parat ist für die ersten Babyfotos und Nachrichten an Familie und Freunde)
- ◯ Im Fall einer gesundheitlichen Einschränkung: Hilfsmittel (z. B. Gehhilfe, Brille, Hörgerät etc.) und Medikamente, die Sie benötigen
- ◯ Verpflegung: Im Kreißsaal stehen meist Wasser sowie andere kalte und auch warme Getränke bereit, oft auch für die Begleitperson. Da Geburten oft länger dauern, ist es sinnvoll, energiereiche Snacks wie Müsliriegel oder Obst mitzubringen – auch für die Begleitperson.

Für den Aufenthalt in der Klinik

- ◯ Bequeme Kleidung und/oder Schlafanzüge bzw. Nachthemden
- ◯ Oberteile, die sich zum Stillen bequem öffnen lassen, oder weite T-Shirts
- ◯ Bademantel bzw. Strick- oder Sweatjacke
- ◯ Still-BH (zwei Körbchengrößen größer als während der Schwangerschaft)

www.familienplanung.de | © BIÖG | Stand März 2025

- ○ Stilleinlagen
- ○ Mehrere kochfeste Baumwollslips oder Wegwerfslips
- ○ Besonders saugfähige Binden (keine Tampons!)
- ○ Handtücher, Waschlappen
- ○ Körperpflegeartikel
- ○ Weite Kleidung für den Heimweg (etwas, das ungefähr im 6. Monat gepasst hat)
- ○ Bücher, Zeitschriften
- ○ Kleingeld, etwa für einen Getränke- oder Parkautomaten

Für das Neugeborene

In den Kliniken werden Kleidung und Windeln für das Neugeborene gestellt, so dass nur alles Notwendige für den Heimweg mitgebracht werden muss. Neue Babykleidung am besten vorher waschen.

- ○ Bodys (Gr. 56 bis 62)
- ○ Windeln
- ○ Strampler oder Höschen und Oberteil
- ○ Jacke, Mütze
- ○ Babydecke
- ○ Wenn Sie mit dem Auto nach Hause fahren: Autositz/Babyschale mit der nötigen Ausstattung für Neugeborene
- ○ Wenn Sie zu Fuß gehen: Kinderwagen oder Tragetuch

Benötigte Dokumente

- ○ Personalausweis
- ○ Mutterpass
- ○ Familienstammbuch oder Heiratsurkunde bzw. Geburtsurkunde der Mutter, wenn sie ledig ist
- ○ Versichertenkarte der Krankenkasse

www.familienplanung.de | © BIÖG | Stand März 2025