

Die Kliniktasche-Checkliste

Alles für Geburt, Wochenbett und die Heimfahrt – zum Abhaken, ohne etwas zu vergessen

7 Bereiche

Kaiserschnitt-Liste



2 SEITEN · PDF

— Packen, wenn noch Ruhe ist

Die meisten Kliniken empfehlen, die Tasche ab etwa der 36. Schwangerschaftswoche fertig gepackt neben die Tür zu stellen. Dann ist sie da, wenn es früher losgeht, und niemand muss nachts nach dem Mutterpass suchen.

Die Liste ist bewusst vollständig. Streich, was deine Klinik ohnehin stellt: Viele Häuser haben Nachthemden, Binden, Netzunterhosen und Babykleidung für die ersten Tage. Ein kurzer Anruf auf der Wöchnerinnenstation beantwortet das in zwei Minuten.

— Die Checkliste

Abhaken, wenn es in der Tasche ist. Was fehlt, steht am Ende oben auf der Einkaufsliste.

Dokumente

- ☐ Mutterpass
- ☐ Personalausweis oder Reisepass
- ☐ Versichertenkarte der Krankenkasse
- ☐ Einweisungsschein, falls die Ärztin einen ausgestellt hat
- ☐ Geburtsurkunde der Mutter, bei Verheirateten zusätzlich die Heiratsurkunde
- ☐ Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtsklärung, falls vorhanden
- ☐ Allergiepass und Liste deiner Medikamente

Für die Geburt

- ☐ Bequemes, langes T-Shirt oder Nachthemd
- ☐ Warme Socken
- ☐ Lippenpflege
- ☐ Haargummi
- ☐ Snacks und ein Getränk mit Sportverschluss
- ☐ Handy-Ladekabel mit langem Kabel
- ☐ Kopfhörer und eine Playlist
- ☐ Brille statt Kontaktlinsen

Wochenbett

- ☐ 2 bis 3 bequeme Nachthemden oder Pyjamas mit Knöpfen
- ☐ Bademantel und Hausschuhe
- ☐ 2 Still-BHs
- ☐ Stilleinlagen
- ☐ Große Wochenbett-Binden
- ☐ Netzunterhosen oder bequeme Baumwollslips eine Nummer größer
- ☐ Weiche Kleidung für die Heimfahrt, die schon in der Schwangerschaft gepasst hat

Fürs Baby

- ☐ 2 Bodys in Größe 50/56
- ☐ 2 Strampler oder Hosen mit Oberteil
- ☐ Mützchen
- ☐ Söckchen
- ☐ Warme Jacke oder Overall für die Heimfahrt
- ☐ Decke für die Babyschale
- ☐ Babyschale fürs Auto, vorher einmal zur Probe eingebaut

Bei geplantem Kaiserschnitt zusätzlich

- ☐ Hoch geschnittene Unterhosen, die nicht auf der Narbe sitzen
- ☐ Kleidung, die sich ohne Bücken anziehen lässt
- ☐ Slipper statt Schnürschuhe
- ☐ Kissen für den Bauch auf der Heimfahrt

Pflege

- ☐ Kulturgebeutel mit Zahnbürste, Duschgel, Deo
- ☐ Kamm oder Bürste
- ☐ Handtuch, falls die Klinik keins stellt
- ☐ Brustwarzensalbe

Für die Begleitperson

- ☐ Snacks und Getränke für viele Stunden
- ☐ Wechsel-T-Shirt
- ☐ Kleingeld oder Karte für Parkautomat und Cafeteria
- ☐ Liste mit Telefonnummern: Hebamme, Familie, Betreuung für Geschwisterkinder

Was zu Hause bleiben kann

Schmuck, größere Geldbeträge und Laptop. Und alles, was du in der Klinik nicht vermissen würdest: Die meisten Frauen brauchen weniger, als sie einpacken. Die Tasche soll dir Suchen ersparen, nicht jede Eventualität abdecken.