

Checkliste für die Kliniktasche

Livella

Wenn die Wehen einsetzen, muss alles schnell gehen. Damit man in der Hast nichts Wichtiges zuhause vergisst, ist es gut, bereits einige Tage vorher die Kliniktasche zu packen. Aber was gehört alles in die Kliniktasche?

Wir haben dir eine übersichtliche Checkliste zusammengestellt, damit du für die Geburt alles Wichtige dabei hast.



Für den Kreißsaal

Wichtige Dokumente

Damit bei der Ankunft im Krankenhaus alles reibungslos klappt, solltest du die folgenden Dokumente zur Hand haben:

- Mutterpass
- Krankenversicherungskarte
- Personalausweis
- Familienstammbuch
beziehungsweise Heiratsurkunde
- Deine Geburtsurkunde
(wenn du alleinstehend bist)
- Überweisungsschein
von deinem Gynäkologen
- Allergiepass
(wenn notwendig und vorhanden)



Hebammen-Tipp

“Wählt Kleidung, in der ihr euch wohlfühlt. Mein Tipp ebenfalls ist, eine geeignete Flasche für die Zeit im Kreißsaal zu wählen, aus der ihr auch im Liegen trinken könnt.”

ANN-KATHRIN HILLER
freiberufliche Hebamme

Must-haves für die Geburt

Eine Geburt kann sich ganz schön in die Länge ziehen. Damit du die Zeit gut überstehst, solltest du auch die folgenden Dinge in deine Kliniktasche packen:

- Langes Shirt
- Dicke Socken
- Rutschfeste Hausschuhe
- Bade- oder Morgenmantel
- Bequemer Pullover
- Massageöl
- Wasserspray zur Erfrischung
- Haargummis oder Haarspangen
- Lippenbalsam oder -creme
- Musik oder Hörbuch zum Ablenken
- Gesunde Snacks
(z. B. Obst, Müsliriegel oder Nüsse)
- Ungezuckerte Getränke (z. B. Fruchtsaftschorlen
oder stilles Mineralwasser)
- Wechselkleidung für die Begleitperson
(bei Bedarf)



Zum Frischmachen nach der Geburt

Die Geburt ist überstanden und du hältst dein Baby zum ersten Mal im Arm. Das ist der perfekte Zeitpunkt für das erste Familienfoto.

Hier sind ein paar Essentials für deine Kliniktasche, um dich vorher noch einmal kurz frisch zu machen:

- Haarbürste
- Feuchttücher
- Mascara
- Concealer
- Getönte Tagescreme
oder Make-up

Für deinen Aufenthalt in der Klinik

In der Regel bleibst du nach der Geburt etwa drei Tage im Krankenhaus (bei einem Kaiserschnitt können es auch schon fünf Tage sein). Den Großteil des Inhalts deiner Kliniktasche sollten daher die folgenden Dinge ausmachen:

- Bequeme Kleidung
- Schlafanzüge oder Nachthemden
- Bequeme BHs
- Föhn
- Kulturbeutel mit Hygieneartikeln
- Waschlappen und Handtücher
- Einwegslips oder Baumwollunterhosen
- Intimdusche für eine gründliche Reinigung
- Binden
- Taschentücher
- Benötigte Medikamente
- Brille und/oder Kontaktlinsen
- Bücher, Zeitschriften und Co.
- Handy, Tablet, Kopfhörer und Ladekabel
- Bargeld für einen Besuch in der Cafeteria
- Ohrstöpsel und Schlafbrille fürs Mehrbettzimmer
- Plastiktüte für schmutzige Wäsche
- Eigenes Kissen (optional)



Hilfsmittel zum Stillen (optional)

Wenn du vorhast, dein Baby zu stillen, solltest du alle Hilfsmittel, die du dazu benötigst, bereits in der Klinik parat haben. Dazu gehören:

- Silberhütchen
- Brustgelkissen
- Stilleinlagen
- Stilltee
- Stillkissen
- Stilltagebuch
- Milchpumpe
- Still-BH
- Still-Tops und weite Shirts
- Stilltuch



Alles für dein Baby in den ersten Tagen

Zwar ist es gängig, dass Geburtskliniken Windeln und auch Babykleidung stellen, aber viele Mamas finden es schöner, wenn ihr Baby von Anfang an eigene Kleidung trägt. Deswegen kannst du auch gern die folgenden Accessoires für dein Baby einpacken:

- Bodys
- Strampler
- Höschen
- Söckchen
- Hemdchen
- Dünnes Jäckchen
- Windeln (sofern sie nicht von der Klinik gestellt werden)
- Kuscheltuch
- Puck- oder Spucktücher
- Flaschennahrung und Zubehör (wenn du nicht stillst)



Nicht vergessen: Ausrüstung für den Heimweg

Viele werdende Mamas vergessen beim Packen ihrer Kliniktasche, dass sie auch Vorkehrungen für den Heimweg treffen müssen.

Für den Nachhauseweg solltest du Folgendes einpacken:

- Kleidung für dein Baby (Body und Strampler beziehungsweise Shirt, Hose und Söckchen)
- Babyjacke, Mützchen und Babyhandschuhe (je nach Jahreszeit)
- Babydecke
- Autositz, Kinderwagen oder Tragetuch
- Bequeme Schuhe und Kleidung für dich (am besten aus dem 5. bzw. 6. Schwangerschaftsmonat)
- Wasser und Snacks für unterwegs (je nach Länge des Heimwegs)
- Zusätzliche Tragetasche für Geburtsgeschenke von Familie und Freunden

