Happamama

Kliniktasche Checkliste

Pack alles Wichtige für ein paar Tage ein, auch wenn du eine ambulante Geburt oder Hausgeburt planst (BIÖG).

Für die Geburt

- [ ] Bequeme Kleidung, 1–2 längere T-Shirts
- [ ] Hausschuhe zum Reinschlüpfen
- [ ] Warme Socken, bequeme Jacke oder Pulli
- [ ] Lippenbalsam, evtl. Massageöl
- [ ] Lieblingsmusik
- [ ] Haargummis oder Haarband
- [ ] Handy mit Ladegerät
- [ ] Brille, Hörgerät, Medikamente, falls nötig
- [ ] Energiereiche Snacks, auch für die Begleitperson

Für den Klinikaufenthalt

- [ ] Bequeme Kleidung oder Schlafanzüge
- [ ] Oberteile zum Stillen oder weite T-Shirts
- [ ] Bademantel oder Strickjacke
- [ ] Still-BH (zwei Körbchengrößen größer)
- [ ] Stilleinlagen
- [ ] Kochfeste oder Wegwerf-Slips
- [ ] Besonders saugfähige Binden (keine Tampons)
- [ ] Handtücher, Waschlappen
- [ ] Körperpflegeartikel
- [ ] Weite Kleidung für den Heimweg
- [ ] Bücher, Zeitschriften
- [ ] Kleingeld für Automaten

Für das Baby

- [ ] Bodys (Gr. 56 bis 62), vorher gewaschen
- [ ] Windeln
- [ ] Strampler oder Hose und Oberteil
- [ ] Jacke, Mütze
- [ ] Babydecke
- [ ] Mit dem Auto: Babyschale
- [ ] Zu Fuß: Kinderwagen oder Tragetuch

Dokumente

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

Liste nach BIÖG / familienplanung.de „Checkliste: Meine Kliniktasche“ (Stand März 2025). Die Klinik stellt meist Kleidung und Windeln für das Neugeborene.