

Die Kliniktasche – was wirklich hineingehört

Pack sie zwischen der 34. und 36. Schwangerschaftswoche. Nicht, weil es dann losgeht, sondern damit Du im Ernstfall nicht suchen musst – schon drei Wochen vor dem Termin ist eine Geburt völlig normal. Zum Abhaken: einfach ausdrucken.

ZWEI TASCHEN STATT EINER

Eine kleine für den Kreißsaal, eine größere fürs Wochenbett. Die große bleibt im Auto, bis Ihr sie braucht – so steht niemand während der Geburt zwischen Koffern.

Wichtige Unterlagen

In eine Klarsichthülle, ganz oben in die Tasche

- ☐ **Mutterpass**
ab der 34. SSW immer bei Dir tragen
- ☐ **Personalausweise beider Eltern**
- ☐ **Versichertenkarte der Krankenkasse**
- ☐ **Einweisungsschein**
falls Deine Praxis einen ausgestellt hat
- ☐ **Unterlagen der Klinikanmeldung**
falls vorhanden
- ☐ **Urkunden fürs Standesamt**
verheiratet: Eheurkunde · nicht verheiratet: Deine Geburtsurkunde, ggf. Vaterschaftsanerkennung und Sorgeerklärung. Was genau, sagt Dein Standesamt.
- ☐ **Allergiepass, Impfausweis**
falls vorhanden
- ☐ **Geburtsplan**
falls Du einen geschrieben hast
- ☐ **Nabelschnurblut**
nur bei Einlagerung: Entnahmeset und Vertrag

Zum Stillen

- ☐ **2 Still-BHs**
eine Nummer größer als bisher
- ☐ **Stilleinlagen**
- ☐ **Brustwarzensalbe**
- ☐ **Stillkissen**
hilft besonders nach einem Kaiserschnitt
- ☐ **Spucktücher**

Für die Geburt

Die kleine Tasche für den Kreißsaal

- ☐ **Weites, langes T-Shirt oder Nachthemd**
darf schmutzig werden
- ☐ **Warme, rutschfeste Socken**
- ☐ **Haargummi oder Haarband**
- ☐ **Lippenpflege**
die Lippen trocknen beim Atmen schnell aus
- ☐ **Getränke, Traubenzucker, Müsliriegel**
- ☐ **Brille**
falls Du sonst Kontaktlinsen trägst
- ☐ **Handy und extra langes Ladekabel**
- ☐ **Musik und Kopfhörer**
- ☐ **Wärmflasche oder Kirschkerne kissen**
- ☐ **Massageöl**
falls Ihr mit Massagen arbeiten wollt

Bei geplantem Kaiserschnitt

Zusätzlich einpacken

- ☐ **Hoch geschnittene Unterwäsche**
sitzt nicht auf der Narbe
- ☐ **Weite Kleidung ohne engen Bund**
- ☐ **Wäsche für ein paar Tage mehr**
der Aufenthalt dauert oft länger

Für die Tage danach

Wochenbett in der Klinik

- ☐ **2–3 Nachthemden oder Schlafanzüge**
vorne zu öffnen, zum Stillen

- ☐ **Bequeme Kleidung für tagsüber**

- ☐ **Bademantel und Hausschuhe**

- ☐ **Weite Unterhosen oder Einweg-Slips**

- ☐ **Wochenbett-Binden**
stellt oft die Klinik

- ☐ **Kulturbeutel mit Deinen Pflegesachen**

- ☐ **Handtücher**
falls die Klinik keine stellt

- ☐ **Ohrstöpsel und Schlafmaske**
fürs Mehrbettzimmer

- ☐ **Beutel für schmutzige Wäsche**

- ☐ **Snacks für die Nacht**
die Klinikküche hat dann zu

- ☐ **Kleidung für den Heimweg**
gern noch Umstandsmode

AUTOSITZ

In der Babyschale keine dicke Winterjacke – der Gurt sitzt dann zu locker. Lieber dünne Schichten und eine Decke über den Gurt.

Für Dein Baby

Vor allem für den Heimweg

- ☐ **Babyschale fürs Auto**
ohne sie dürft Ihr nicht mit dem Auto heimfahren – vorher einmal zur Probe einbauen

- ☐ **2–3 Bodys in Größe 56**
bei kleinen Babys 50

- ☐ **2–3 Strampler oder Hosen**
in derselben Größe

- ☐ **Söckchen und Mützchen**

- ☐ **Jacke oder Overall**
je nach Jahreszeit

- ☐ **Leichte Decke oder Pucktuch**

Für Deine Begleitperson

- ☐ **Snacks und Getränke**
nachts ist die Cafeteria zu

- ☐ **Wechselkleidung und bequeme Schuhe**

- ☐ **Kleingeld oder Karte fürs Parkhaus**

- ☐ **Handy, Ladekabel und Telefonliste**
wer nach der Geburt Bescheid bekommt

- ☐ **Badehose oder kurze Hose**
falls sie mit in Wanne oder Dusche soll

Eigene Notizen

Jede Woche wissen, was gerade wichtig ist? Der picoo-Newsletter schickt Dir kostenlos Tipps passend zu Deiner Phase: picoo.de/newsletter