

Kliniktasche für deine Geburt

Etwa drei Wochen vor dem errechneten Termin solltest du deine Kliniktasche gepackt haben. Unterteile in deiner Tasche am besten in die folgenden Bereiche:

- Für die Geburt
- Für die Wochenbettstation
- Für dein Baby
- Dokumente und Sonstiges

für die Geburt

- Deinen Mutterpass
- Krankenkasskarte
- Unterlagen für die Klinik (PDA Bogen, medizinische Unterlagen, ...)
- Sonstiges: _____
- bequeme Kleidung:
- langes T-Shirt / Hemd
- warme Socken / Hausschuhe / Badelatschen
- Pullover / Cardigan / etwas warmes zum Überziehen
- bequeme Hose
- Bikini oder ähnliches für die Badewanne
- Snacks (Müsli-Riegel, Traubenzucker, Bonbons, Kaugummi, Saft, ...)
- Trinkflasche
- Lippenpflege / Haargummi
- Handy + Ladekabel, Kopfhörer (Playlist für die Geburt runterladen)

Dokumente

- Geburtsurkunde beider Elternteile
- ggf. Eheurkunde
- ggf. Vaterschaftsanerkennung
- ggf. Antrag auf gemeinsames Sorgerecht

Kliniktasche für deine Geburt

für die Tage in der Klinik

- Hygiene- & Kosmetikutensilien
- Bequeme Kleidung für tagsüber
- Stilloberteile und einen elastischen Still-BH
- Schlafsachen
- ggf. Handtuch & Bademantel
- Beutel für Schmutzwäsche
- Handy und Ladekabel
- Deine persönlichen Wohlfühl Dinge (eigenes Kissen, ...)

Hebammentipp: Nicht alle Kliniken stellen Handtücher. Informiere dich im Vorfeld!

für dein Baby

- Kleidung für den Weg nach Hause
- Body (langarm)
- Strampler
- Erstlingsmützchen
- Socken
- Jacke / Overall / Mütze (je nach Jahreszeit)
- Babydecke oder Puckdecke
- Spucktuch
- Autoschale (im Vorfeld im Auto installieren)

für deine Begleitperson

- Kleidung zum Wechseln
- bequeme Schuhe
- Ein paar Snacks
- Kleingeld
- Adresse und Telefonnummer vom Kreißaal aufschreiben.
- Kontaktdaten deiner Begleitperson sollten im Mutterpass stehen.



Jetzt scannen!
JoyfulMama - Dein Hebammenpodcast
Folge "003 - Kliniktasche" anhören