

Deine Kliniktasche Checkliste

Kleidung für die Mama

- Rutschfeste Hausschuhe
- Warme Socken
- 2-3 Pyjamas, T-Shirts oder Nachthemden (bequem und weit) – am Besten mit Öffnung zum Stillen oder mit einer Knopfleiste auf der Vorderseite
- Oversized T-Shirt / Hemd oder Nachthemd zum Tragen bei der Entbindung (Normalerweise bekommst du aber auch ein Nachthemd vom Krankenhaus gestellt)
- 1-2 Still-BHs (etwa ein bis zwei Nummern größer)
- 2 Hosen (am besten gemütliche Jogginghosen, die im 6. Monat gut gepasst haben)
- 4 Paar warme Socken
- Baumwollslips/-unterhosen (bei Kaiserschnitt extraweite Unterwäsche)
- 1 Pullover
- 4 Stillshirts
- 1 Bade-/Morgenmantel
- Bequeme Kleidung für die Heimfahrt

Hygieneartikel für die Mama

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Haarbürste / Kamm
- Haargummis
- Fön
- ph-neutrale Seife und Shampoo
- Deo
- Cremes
- Lippenpflege (Lippen trocknen leicht aus)
- Regenerationsspray für den Intimbereich
- Po-Dusche (z. B. HappyPo)
- Papiertaschentücher

- 1 Duschtuch und 1 Waschlappen
- ggf. Medikamente, die immer eingenommen werden müssen
- Wochenbettbinden und Netzunterhosen für den Wochenfluss (wird oft von der Klinik gestellt)
- Waschbare Stilleinlagen für den Milcheinschuss (Einweg-Einlagen werden oft von der Klinik gestellt)

! Wähle Hygieneartikel ohne Duftstoffe. Das Baby bevorzugt deinen natürlichen Geruch und mag keine fremden Düfte.

Für die Mama während der Geburt

- Trinkflasche (hier eignet sich eine Sporttrinkflasche gut, um in jeder Position trinken zu können)
- Energiereiche Snacks und Nervennahrung (z. B. Schokolade, Riegel, Traubenzucker)
- Kaugummi, Lutschbonbons (gegen einen trockenen Mund)
- Lieblingsmusik
- Sport-BH oder Bikini-Top (falls eine Wassergeburt geplant ist)
- Massageöl

Nützliches für die Mama

- Saugfähige Unterlage für die Hinfahrt (z. B. Handtuch oder Wickelauflage)
- Ohrstöpsel, bei Mehrbettzimmern
- Tablet, Buch, Musik, Kartenspiel etc. zur Beschäftigung
- Notizbuch und Kugelschreiber
- Handy und Ladekabel
- Kleingeld
- Aufbewahrungsbox und Reinigungsmittel für Brille oder Kontaktlinsen
- Kirschkerne / Wärmflasche
- Schmutzwäsche-Beutel

Kleidung für das Neugeborene

Je nach Jahreszeit variiert die genaue Kleidung, die du einpacken solltest. Zur Übersicht hier die Basis-Ausstattung:

- 1 Body (1 x Größe 50/56 und 1 x Größe 62/68)
- 1 Strampler
- 1 Jäckchen, Pullover oder Overall
- 1 Hose
- 1 Paar Söckchen
- 1 Mütze und Schal (bei Geburt im Herbst oder Winter)
- 1 Erstlingsmützchen (bei Geburt im Frühjahr oder im Sommer)
- 1 Kuschedecke
- 1-2 Baumwollwindeln / Spucktücher
- 1 Transportschale für das Auto
- 1 Babydecke für die Heimfahrt

Hygieneartikel für das Neugeborene

- Wundschutzcreme
- Babypflege-Öl
- 2-3 Windeln (in der kleinsten Größe)
- Feuchttücher
- ggf. Schnuller

Für die Begleitperson

- Wechselkleidung
- Hausschuhe
- Hygieneartikel (Zahnbürste & Co)
- Badehose/Bikini (üblicherweise ist bei einer Wassergeburt nur die Mutter in der Wanne. Solltest du trotzdem mit hinein wollen, bist du ausgestattet)
- Handy inkl. Ladegerät
- Trinkflasche
- Snacks
- Thermoskanne mit Kaffee
- Foto-/Videokamera (wenn man mehr als Handyfotos möchte)

- ggf. Kleingeld für den Snackautomaten

Unterlagen & Dokumente

- Mutter-Kind-Pass
- Krankenkassenausweis (e-Card)
- ggf. Unterlagen der Zusatzversicherung
- Personalausweis oder Reisepass
- diverse Ausweise (z.B. Blutgruppen, Allergien etc.)
- ggf. ausständige Befunde
- Wenn die Klinik die Anmeldung übernimmt: Familienstammbuch/Heiratsurkunde (wenn du verheiratet bist) oder Geburtsurkunde/Vaterschaftsanerkennung (wenn du ledig bist)