BabyLane

CHECKLISTE ZUM ABHAKEN

Kliniktasche packen, ohne Ballast



Ab der 36. Schwangerschaftswoche gepackt und griffbereit an der Tür oder im Auto. Mein Tipp: zwei Taschen. Eine kleine für den Kreißsaal, eine größere für Wochenbett und Baby, die notfalls nachgebracht werden kann.

Das Allerwichtigste zuerst

Liegen schon vor dem Termin an einem festen Ort. Geht es schneller als gedacht, zählen nur diese drei.

- [ ] **Mutterpass**
- [ ] **Krankenversicherungskarte**
- [ ] **Personalausweis**

Papiere & Kleinkram

Ganz oben in die Tasche, am besten in einer eigenen Mappe.

- [ ] **Personalausweis Partner**
  falls dabei, auch fürs Standesamt später relevant
- [ ] **Anmeldebestätigung der Klinik**
  falls ihr euch vorab im Kreißsaal angemeldet habt
- [ ] **Vaterschaftsanerkennung / Sorgeerklärung**
  falls nicht verheiratet und schon beim Jugendamt vorbereitet
- [ ] **Geburtsplan / Wünsche**
  falls mit der Hebamme besprochen und aufgeschrieben
- [ ] **Handy + langes Ladekabel**
  Steckdosen am Bett sind selten nah
- [ ] **Kleingeld oder Karte**
  Parkhaus, Getränkeautomat, Klinik-Café
- [ ] **Dokumente abfotografiert**
  im Handy, falls ein Papier zuhause liegen bleibt

Kleine Tasche: Geburt

Kein medizinisches Zubehör, das stellt die Klinik. Nur was dir guttut.

- [ ] **Altes, bequemes Nachthemd oder T-Shirt**
  darf schmutzig werden, gern mit Öffnung vorn
- [ ] **Warme Socken**
  im Kreißsaal ist es oft kühler als gedacht
- [ ] **Haargummi oder Haarband**
- [ ] **Lippenbalsam**
  die Lippen trocknen beim Atmen schnell aus
- [ ] **Eigenes kleines Kissen**
  mit auffälligem Bezug, damit es nicht verwechselt wird
- [ ] **Leichte Snacks + Trinkflasche mit Strohhalm**
  was erlaubt ist, regelt jede Klinik selbst
- [ ] **Kopfhörer + Playlist**
  falls Musik dir hilft

Beim ersten Kind hatte ich drei Bücher dabei und keine Seite gelesen. Beim zweiten war die Tasche halb so groß, und es hat nichts gefehlt. – Jana

Große Tasche: Wochenbett

Für die ersten Tage nach der Geburt, in der Klinik oder im Geburtshaus.

- [ ] **Wochenbett-Einlagen + Netzhöschen**
  in ausreichender Menge
- [ ] **Stillshirts oder bequemer Still-BH**
  sonst weiche, dehnbare Tops
- [ ] **Bequeme, weite Kleidung**
  Schwangerschaftskleidung passt meist noch
- [ ] **Kleine Kulturtasche**
  Zahnbürste, Deo, Haarbürste, gewohnte Pflege
- [ ] **Bequeme Unterwäsche**
  darf auch entsorgt werden
- [ ] **Flip-Flops oder Badeschuhe**
  für die Dusche auf Station
- [ ] **Lieblingssnacks + Getränke**

Fürs Baby

Erstaunlich wenig, aber diese Dinge nicht vergessen.

- [ ] **Erstlingsset in zwei Größen**
  Bodys, Strampler, Mützchen, Söckchen in 50 und zusätzlich 56 oder 62
- [ ] **Mullwindeln oder Spucktücher**
- [ ] **Kleine Wickelunterlage + ein paar Windeln Gr. 1**
  meist stellt die Klinik welche
- [ ] **Heimfahrt-Outfit passend zur Jahreszeit**
  im Winter kein dicker Overall unter dem Gurt, der Gurt muss direkt am Körper anliegen
- [ ] **Dünnes Mützchen**
- [ ] **Weiche Decke**
  nach dem Anschnallen über Baby und Gurt legen, nicht darunter

Die Babyschale nicht vergessen

- [ ] **Babyschale vorhanden und Einbau einmal in Ruhe geübt**
  Im Auto Pflicht (Rückhalteeinrichtung). Taxis müssen keine Babyschale dabeihaben, nehmt eure eigene mit.

Kannst du dir sparen

Steht auf vielen Listen, fährt meist unberührt wieder heim.

- ✕ ~~**Fertige XXL-Kliniktaschen-Sets**~~
- ✕ ~~**Kleidung in mehr als zwei Größen**~~
- ✕ ~~**Komplettes Fläschchen-Set**~~ (erst kaufen, wenn klar ist, ob ihr es braucht)
- ✕ ~~**Deko und Duftkerzen**~~ (meist ohnehin nicht erlaubt)
- ✕ ~~**Großer Kosmetik-Vorrat**~~

Meine Ergänzungen

Was eure Klinik empfiehlt oder du nicht missen willst.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____



Die ganze Anleitung mit Erklärungen: babylane.de/erstausstattung-baby/kliniktasche-packen/
Ausstattung, keine medizinische Beratung. © BabyLane · Impressum: babylane.de/impressum/

BabyLane