CHECKLISTE KLINIKTASCHE

GUT GEPACKT **IN DEN KREISSSAAL**

Von **Hebamme & Stillberaterin (IBCLC) Alexandra Habermeier** ♥ Aktualisiert November 2026

Wann packen? ab SSW 34–36 **Tipp** zwei Taschen: Kreißsaal & Wochenbett



ALEXANDRAS TIPP

Frag bei der Klinikanmeldung, was die Klinik stellt. Windeln, Vorlagen und Babykleidung für die ersten Tage gibt es oft vor Ort – dann wird deine Tasche viel leichter.

DOKUMENTE

am besten in einer Mappe

- [ ] **Mutterpass**
- [ ] **Personalausweis oder Reisepass**
  von dir und deiner Begleitperson
- [ ] **Versichertenkarte der Krankenkasse**
- [ ] **Einweisungsschein**
  falls dein Frauenarzt einen ausgestellt hat
- [ ] **Heiratsurkunde bzw. Familienstammbuch**
  wenn ihr verheiratet seid – für die Geburtsanmeldung
- [ ] **Deine Geburtsurkunde und die Vaterschaftsanerkennung**
  wenn ihr nicht verheiratet seid
- [ ] **Impfpass, Allergiepass, Medikamentenliste**
- [ ] **Geburtswünsche**
  kurz notiert, falls du welche hast

FÜR DIE GEBURT

Kreißsaal-Tasche

- [ ] **Langes, weites T-Shirt oder Nachthemd**
- [ ] **Warme Socken und Hausschuhe oder Badelatschen**
- [ ] **Haargummi und Lippenpflege**
- [ ] **Trinkflasche mit Sportverschluss oder Strohhalm**
- [ ] **Kleine Snacks und Traubenzucker**
  für dich und deine Begleitung
- [ ] **Handy mit langem Ladekabel oder Powerbank**
- [ ] **Musik und Kopfhörer**
  deine Wohlfühl-Playlist
- [ ] **Kirschkernkissen oder Massageöl**
  vorher fragen, ob es genutzt werden darf

FÜR DICH IM WOCHENBETT

für die Tage danach

- [ ] **2–3 Still-BHs oder weiche Bustiers**
  eine Nummer größer als jetzt
- [ ] **Stilleinlagen**
- [ ] **Brustwarzensalbe**
- [ ] **Nachthemden oder Schlafanzüge mit Knöpfen**
  zum leichten Anlegen
- [ ] **Hohe Baumwoll- oder Netzunterhosen**
- [ ] **Große Wochenbett-Vorlagen**
  falls die Klinik keine stellt
- [ ] **Kulturbeutel mit Handtuch**
- [ ] **Ohrstöpsel und Schlafmaske**
  im Mehrbettzimmer Gold wert
- [ ] **Wochenbett-Tee für die ersten Tage**
  fürs Wochenbett und die Stillzeit
- [ ] **Bequeme Kleidung für die Heimfahrt**
  in Umstandsgröße – der Bauch braucht Zeit

FÜRS BABY

Größe 50/56

- [ ] **1–2 Bodys**
- [ ] **1–2 Strampler oder Hosen**
- [ ] **Mützchen und Söckchen**
- [ ] **Jäckchen oder Overall**
  je nach Jahreszeit, dazu eine Decke
- [ ] **2 Spucktücher**
- [ ] **Babyschale fürs Auto**
  vorher einmal Probe einbauen!

FÜR DIE BEGLEITPERSON

damit sie dich gut stützen kann

- [ ] **Wechselkleidung und bequeme Schuhe**
- [ ] **Eigene Snacks und Getränke**
- [ ] **Kleingeld oder Karte für Parkhaus und Automaten**
- [ ] **Ladekabel und ggf. Kamera**



MEIN TIPP FÜRS WOCHENBETT

Jungblatt Wochenbett-Tee Selection

Drei Bio-Kräutertees fürs Wochenbett und die Stillzeit

Scannen & entdecken