

CHECKLISTE GEBURTSTASCHEN

FÜR KREISSAAL- UND KLINIK

Mein Tipp vorab: Packe nicht nur eine große Tasche, sondern zwei separate

→ Eine kleine Tasche für den Kreißsaal mit allem, was du während der Geburt griffbereit haben möchtest

→ Eine zweite Tasche für den anschließenden Aufenthalt in der Klinik

So musst du im Kreißsaal nicht in einer riesigen Tasche nach Kleinigkeiten suchen und die große Tasche kann erstmal im Auto bleiben

Kreißsaaltasche

Packe hier nur ein, was du während der Geburt oder auf dem Weg dorthin wirklich griffbereit haben musst und möchtest



Mutterpass und Versichertenkarte

*Deine wichtigsten
Dokumente!*



Trinkflasche mit Wasser

*Idealerweise hast du eine
Strohalmflasche, die dir ganz
einfach von deiner Begleitung
angereicht werden kann*



Snacks und andere Getränke

*Hier kannst du alles
mitnehmen, worauf du
eventuell Lust haben
könntest*



Haargummi

*Damit dich deine Haare
während der Geburt nicht
stören und aus dem Gesicht
gehalten werden können*



Lippenpflege

*Gegen trockene Lippen durch
verstärkte Mundatmung*



Tools für die Geburt

*Vielleicht hast du Tools, die du
unter Geburt nutzen
möchtest, wie ein
Geburtskamm, Kopfhörer für
eine Meditation, etc.*



Geburtsplan

Für deine Wünsche und Vorstellungen rund um die Geburt (falls vorhanden)



Vorausgefüllte Unterlagen

Falls von deiner Klinik vorab ausgehändigt, z.B. die Einwilligung für die PDA, um im Bedarfsfall Zeit zu sparen



Abwaschbare Hausschuhe

Bequem und praktisch, falls sie bei der Geburt schmutzig oder nass werden



Warme Socken

Viele Frauen bekommen unter Geburt kalte Füße



Bequeme Kleidung / Geburtskleid

Falls du eine bestimmte Vorstellung davon hast, was du unter Geburt tragen möchtest



Ladekabel

Für deine elektronischen Geräte wie Handy, Kopfhörer, etc.



Kleingeld

Praktisch für Parkautomaten oder Getränke-/Snackautomaten in der Klinik



Einmalunterlage

Optional – Praktisch für die Autofahrt zur Klinik, z.B. bei einem Blasensprung, um den Autositz zu schützen



Ersatzshirt für die Begleitperson

Falls es bei der Geburt, beim Bonding oder einfach nach vielen Stunden im Kreißsaal nötig wird

Kliniktasche

Informiere dich vorab, was deine Klinik während des Aufenthalts alles zur Verfügung stellt

Was häufig von Kliniken gestellt wird: Wochenbettvorlagen, Netzhosen, Einweg-Stilleinlagen, Kleidung und Windeln für das Baby, Pre-Nahrung und Fläschchen (falls nicht gestillt wird bzw. diese benötigt werden)

Sollten diese Dinge nicht zur Verfügung stehen, musst du diese auf der Checkliste noch ergänzen



Intimdusche / weiches Klopapier

*Für eine möglichst sanfte
Reinigung, besonders falls
Geburtsverletzungen
vorhanden sind*



Still-BHs

*Bequem und praktisch, wenn
du stillen möchtest*



Stillzubehör

*Optional – Falls du bestimmte
Produkte wie z.B.
Silberhütchen verwenden
möchtest und diese gerne
schon dabei hättest*



Bequeme Kleidung

*z.B. lockere Hosen, Oberteile
zum Aufknöpfen
(stillfreundlich), Socken,
Schlafanzug*



Stillkissen

*Optional – Falls du ein
eigenes Stillkissen nutzen
möchtest (sind oft auch in der
Klinik vorhanden)*



Kleines Nachtlicht

*Optional – Für nächtliches
Stillen, Wickeln, etc.
Die Zimmerbeleuchtung in
der Klinik ist oft sehr hell*



Handtücher

Werden nicht immer von der Klinik gestellt

Wenn du gerne eigene nutzt, packe dir 1-2 Handtücher ein



Kosmetikartikel

Alles, was du für deine tägliche Pflege brauchst, z.B. Zahnbürste, Zahnpasta, Haarbürste, Deo, Duschgel, etc.



Beutel für Schmutzwäsche

Banal, aber praktisch



Persönliche Medikamente

Falls du regelmäßig bestimmte Medikamente einnimmst



Dokumente für das Standesamt

Je nach Klinik können Unterlagen für die Geburtsanzeige direkt abgegeben werden



Persönliches von Zuhause

Alles, was dir deinen Klinikaufenthalt angenehmer macht z.B. eigenes Kissen, Schlafmaske, Ohrstöpsel, etc.

Für die Heimfahrt: Babyschale und Kleidung für das Baby müssen nicht unbedingt von Anfang an dabei sein

Diese Sachen kann deine Begleitperson auch zur Abholung mitbringen

Haftungsausschuss

Alle Inhalte dieser Liste sind ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen bleiben vorbehalten.