

Checkliste Kliniktasche: Die A-Z Packliste für Krankenhaus Geburten

Der berechnete **Geburtstermin** deines Babys steht unmittelbar bevor – nur **noch wenige Wochen** oder Tage und du bist frischgebackene Mama? Was für eine schöne Zeit! Damit du entspannt in den „Endspurt“ gehen kannst und dir bei einsetzenden Wehen keine Gedanken mehr über das Packen einer Kliniktasche mehr machen musst, zeigen wir dir in unserer **Kliniktasche-Checkliste** auf, was du schon rechtzeitig in den **Klinikoffen** packen solltest. Gehe die Packliste Schritt für Schritt durch, dann bist du bestens vorbereitet! Jetzt nur noch **tief durchatmen** & es kann losgehen!

Checkliste Kliniktasche Hast du alles auf der Packliste eingepackt?

Checkliste Mama & Baby

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mutterpass | <input type="checkbox"/> Schlafanzug / Nachthemd |
| <input type="checkbox"/> Einweisungsschein | <input type="checkbox"/> Bademantel / Strickjacke |
| <input type="checkbox"/> Heiratsurkunde, Geburtsurkunde, Familienbuch zur Anmeldung | <input type="checkbox"/> Haargummi / -spange |
| <input type="checkbox"/> Oberteile (zum Wechseln & Stillen) | <input type="checkbox"/> Taschentücher |
| <input type="checkbox"/> 2 Still-BHs | <input type="checkbox"/> Fotoshooting Outfit |
| <input type="checkbox"/> Stilleinlagen | <input type="checkbox"/> Body |
| <input type="checkbox"/> Brustwarzensalbe | <input type="checkbox"/> Strampler |
| <input type="checkbox"/> Hosen mit bequemem Bund | <input type="checkbox"/> Söckchen |
| <input type="checkbox"/> bequeme Unterhosen (Einweg/ kochbar) | <input type="checkbox"/> Mützen |
| <input type="checkbox"/> warme Socken | <input type="checkbox"/> Windeln |
| | <input type="checkbox"/> Babydecke |
| | <input type="checkbox"/> Babyschale fürs Auto |

Checkliste Hygieneartikel

Deo (+ Parfüm) – auch für den Papa

Bürste / Kamm

Shampoo & Duschgel

Creme

Lippenbalsam

Handtuch & Waschlappen

weiches Toilettenpapier

Rasierer (kein Muss!!)

saugfähige Binden

Öl für den Bauch / Massagen

Kosmetik

Checkliste Sonstiges

Hausschuhe / Flip Flops

Schlafbrille

Traubenzucker / andere Süßigkeiten
bzw. Snacks und Getränke (auch für den
Papa!)

Kontaktliste zum Informieren

Musik, Kopfhörer & Ladekabel

Zeitschrift / Buch

Oropax

Erstes Kucheltier für das Baby

Stillkissen

Wechselkleidung für den Papa
(Badesachen für eine Wassergeburt)

Packlisten Grundausrüstung – immer einpacken

Zahnbürste & Zahnpasta (auch für den
Papa)

Personalausweis / Reisepass

Bankkarte

Bargeld für die Cafeteria

Krankenversichertenkarte

Fotokamera, Speicherkarte & Akku

Wer will: Handy / Fotoapparat