

# Checkliste für die Kliniktasche



Schatzkistl

einzigartige Schätze für unsere größten Schätze

Damit Du zur Geburt gut vorbereitet ins Krankenhaus starten kannst, finden Du hier eine übersichtliche Liste der wichtigsten Dinge, die in Deine Kliniktasche gehören. Am besten packst Du die Tasche spätestens ab der **36. Schwangerschaftswoche** – sicher ist sicher!

## Wichtige Unterlagen

- Mutterpass
- Personalausweis oder Reisepass
- Versichertenkarte
- Heiratsurkunde oder Geburtsurkunde (für das Standesamt)
- Geburtsplan (wenn vorhanden)
- Klinikunterlagen / Anmeldung zur Geburt (falls vorab erfolgt)

## Für die werdende Mama

### Für die Geburt:

- Weites, bequemes Oberteil oder Nachthemd
- Warme Socken
- Haargummi oder Haarband
- Lippenbalsam
- Snacks & Getränke für die Geburt (z. B. Traubenzucker, Müsliriegel)

- Musik/Playlist, Kopfhörer (optional)
- Handy + Ladegerät
- ggf. eigene Geburtsbegleiter wie Duftöl, Massageball o. ä.

### Für den Klinikaufenthalt (2–4 Tage):

- 2–3 bequeme Nachthemden oder Stillshirts
- 2–3 Still-BHs
- Jogginghose oder lockere Kleidung
- Unterwäsche (am besten Einwegslips oder bequeme Baumwollslips)
- Binden mit hoher Saugkraft (Klinik stellt meist welche, aber nicht alle)
- Hausschuhe / Badelatschen
- Bademantel
- Kulturbeutel mit allen Pflegeprodukten
- Handtücher (manche Kliniken stellen welche)
- Taschentücher
- evtl. eine kleine Tasche für den Kreißsaal

# Checkliste für die Kliniktasche



## Für das Baby

- 2–3 Bodys (Größe 50/56)
- 2–3 Strampler
- 1–2 Mützchen
- Socken
- Decke oder Einschlagdecke
- Kleidung für den Heimweg (je nach Jahreszeit)
- Babyschale fürs Auto (nicht vergessen!)

## Für die Begleitperson (wenn mit dabei)

- Bequeme Kleidung
- Verpflegung und Getränke
- evtl. Ladegerät / Powerbank
- etwas Bargeld
- Liste mit wichtigen Telefonnummern

## Tipp:

Pack zwei Taschen:

- Eine kleinere für die Geburt selbst (Kreißsaal)
- Eine größere für den Aufenthalt danach. So behältst du den Überblick.

## Noch Fragen?

Falls du Fragen hast oder unsicher bist, was du wirklich brauchst: Melde dich gerne telefonisch oder schreib uns eine E-Mail – wir helfen dir gerne weiter!

Eine Größentabelle findest du auf unserer Homepage im Onlineshop.

[www.schatzkistl-hohenlinden.de](http://www.schatzkistl-hohenlinden.de)

Telefon: 08124/ 444 88 14

E-Mail: [info@schatzkistl-hohenlinden.de](mailto:info@schatzkistl-hohenlinden.de)