



# Checkliste Kliniktasche packen

## Für die Geburt und den Klinikaufenthalt

### Bekleidung

- Bequeme Unterwäsche
- Warme Socken (wichtig für Wehen)
- Lange, weite Oberteile oder Nachthemden (am besten welche, die sich vorne leicht öffnen lassen)
- Bequeme Jogginghose
- Bademantel
- Hausschuhe
- Bequeme Jacke oder Pulli
- Still-BHs
- Kleidungsstücke für den Nachhauseweg (die im ungefähr 5. oder 6. Monat gepasst haben)
- Saugfähige Unterlage oder großes Handtuch (für die Autofahrt in die Geburtsklinik)

### Dokumente

- E-Card
- Personalausweis (z.B. Reisepass)
- Mutter-Kind-Pass
- ggf. Allergiepass, Blutgruppenausweis, Laborbefunde
- ggf. Unterlagen der Zusatzversicherung

*In manchen Spitälern kannst du dein Kind direkt anmelden lassen, dafür benötigst du von beiden Elternteilen jeweils:*

Geburtsurkunde, Staatsbürgerschaftsnachweis, Meldezettel, ggf. Heiratsurkunde und Nachweis eines akad. Grades

### Hygiene

- Wasch- und Kosmetikartikel (Zahnbürste und -pasta, Duschgel, Shampoo, Deo, Bodylotion, Gesichtscrème - Cremes sollten möglichst geruchsneutral sein.)
- ggf. Brille, Kontaktlinsen und Flüssigkeiten zur Kontaktlinsenaufbewahrung
- Lippenbalsam
- Papiertaschentücher
- Massageöl oder Geburtsöl
- Haarbürste
- Haargummis, Haarband oder Haarspange
- Stilleinlagen\*
- Besonders saugfähige Binden (keine Tampons)\*
- Lanolin-Creme (für empfindliche Brustwarzen)\*
- ggf. Medikamente, die du benötigst

### Nützliches

- Handy und Ladekabel
- Kopfhörer
- ggf. eine Playlist deiner Lieblingssongs oder Entspannungsmusik
- Kleine Snacks zum Kräfte nachtanken wie z.B. Riegel, Traubenzucker, Energy-Balls, etc.
- Zeitschriften oder Buch (sollte die Geburt länger dauern, z.B. bei eingeleiteten Wehen)
- Liste inkl. Telefonnummern aller Personen, die du zur Geburt informieren möchtest
- ggf. Geburtsplan, wenn vorhanden

\* Wird jedoch meist vom Krankenhaus zur Verfügung gestellt.



## Für das Neugeborene

- Bodys (Gr. 50 bis 62)
- Strampler oder Höschen mit Oberteil
- Socken
- Jäckchen
- Haube
- Windeln für Neugeborene
- Baby-Pflegetücher bzw. Feuchttücher  
(Insbesondere der Intimbereich von Neugeborenen sollte jedoch nur mit Wasser und Waschlappen oder Watte pads gereinigt werden.)
- Stoffwindeln bzw. Spucktücher
- Babydecke
- ggf. Baby-Sicherheitsschale für das Auto
- ggf. für zu Fuß: Kinderwagen oder Tragetuch

## Für Papas

- Bequeme Jogginghose
- Bequeme Schuhe  
(Sportschuhe, Hausschuhe)
- ggf. Kleidung zum Wechseln
- ggf. Körperpflegeartikel  
(Zahnbürste, Duschgel, Rasierer, Deo, etc.)
- Handy und Ladekabel
- Personalausweis (z.B. Reisepass)
- Snacks bzw. Jause  
(Eine Geburt kann lange dauern.)

## Schon gewusst?

Deine **Kliniktasche sollte rechtzeitig gepackt** sein. Idealerweise packst du die Kliniktasche bereits zwischen der **32. und 34. Schwangerschaftswoche**, damit du für alle Eventualitäten gerüstet bist. Am besten suchst du dir auch einen Platz für deine gepackte Tasche, der gut und schnell erreichbar ist.

## Hast du Fragen? Wir sind für dich da!

**Durch deine Schwangerschaft und das erste Lebensjahr mit deinem Baby – wir begleiten dich mit unseren Services.**

Unsere Beraterinnen des Aptacare Expertenteams sind nicht nur Fachfrauen auf ihrem Gebiet, sondern selbst auch alle Mütter. Sie kennen viele Fragen und Herausforderungen aus eigener Erfahrung und stehen dir als verständnisvolle, qualifizierte Expertinnen zur Seite.



 **0800 - 278 26 45** (kostenfrei – 24/7 an deiner Seite)

 **expertenteam@aptacare.de**

 **aptaclub\_de**

 **www.aptaclub.de**

 **+49 15116343262**

**Euer Leben, unsere Wissenschaft**