

# 9monate

## Kliniktasche für die Geburt: Unsere große Checkliste!

### Papiere und Dokumente

- Mutterpass
- Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- falls vorhanden: Allergiepass
- evtl. frauenärztlicher Einweisungsschein
- Familienstammbuch oder Heiratsurkunde (wenn du verheiratet bist) bzw. Geburtsurkunde und ggf. Vaterschaftsanerkennung
- falls vorhanden: Geburtsplan

### Für die Geburt

- ein bis zwei weite Hemden oder Shirts
- warme Socken, Wärmekissen oder Wärmflasche
- bei langen Haaren Haarspange oder -gummi
- Lippenbalsam
- Verpflegung für die werdenden Eltern, etwa Saft-Trinkpäckchen und Müsliriegel
- Kamera/Handy für die ersten Babyfotos
- evtl. Bikini, falls du eine Wassergeburt planst
- evtl. CD oder Bluetooth-Lautsprecher für deine Lieblingsmusik
- evtl. Massageöl und/oder Badezusatz

### Für die ersten Tage nach der Geburt

- vier bequeme Stilloberteile oder Blusen, die sich leicht öffnen lassen
- zwei Still-BHs (zwei Nummern größer als bisher)
- Stilleinlagen
- mehrere bequeme Slips für die ersten Tage
- eine große Packung starker Binden (Tampons sind beim Wochenfluss tabu)
- weite, bequeme Kleidung, die dir im 5. und 6. Monat gepasst hat
- Bademantel oder Sweatjacke
- Hausschuhe
- Handtücher und Waschlappen
- Körperpflegeartikel wie Haarbürste, Shampoo, Duschgel und Zahnbürste/Zahncreme
- evtl. weiches Klopapier und/oder eine Podusche
- Bücher/Zeitschriften
- Smartphone/Tablet und die dazugehörigen Ladegeräte
- Kontaktlinsenträgerinnen sollten an ihre Brille denken

## Kleidung und Co. für das Baby

- zwei bis drei Windeln (Neugeborenengröße) für den Entlassungstag
- ein bis zwei Bodys und Hosen in Größe 50 oder 56
- ein Strampelanzug und ein Baby-Wickeljäckchen
- ein Jäckchen (im Winter: warmer Overall)
- Mützchen und Socken
- falls dein Baby im Winter geboren wird: Handschuhe und eine warme Mütze
- Spucktücher
- Trageschale und Decke oder Babyautositz

**Quelle:** <https://www.9monate.de/schwangerschaft-geburt/geburtsvorbereitung/kliniktasche-packen-id94462.html>