

KREISSAAL-TASCHE: CHECKLISTE

Zum Ausdrucken und Abhaken (Deutschland). Tipp:
zwei Taschen packen - Kreißsaal (klein) + Station
(größer).

Name: _____

ET: _____

Klinik: _____

Begleitung Tel.: _____

UNBEDINGT: Dokumente & Organisation

- ☐ Mutterpass
- ☐ Personalausweis / Reisepass
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Einweisung / Überweisung / relevante Unterlagen (falls vorhanden)
- ☐ Medikamentenplan / Allergiepass (falls relevant)
- ☐ Geburtsplan (kurz, 1 Seite - falls genutzt)
- ☐ Handy + langes Ladekabel (+ Powerbank optional)
- ☐ Wichtige Nummern (Partner, Hebamme etc.)

SEHR SINNVOLL: Für die Geburt

- ☐ Lippenpflege
- ☐ Haargummi / Haarklammer
- ☐ Rutschfeste Socken / warme Socken
- ☐ Getränk (Wasser/iso - je nach Klinik)
- ☐ Snacks (Traubenzucker, Riegel) - besonders für die Begleitperson
- ☐ Bequemer Pulli/Jacke
- ☐ Musik/Playlist + Kopfhörer
- ☐ Brille/Etui oder Kontaktlinsen-Set
- ☐ Massageball/Tennisball, ggf. duftneutrales Massageöl

DIREKT DANACH

- ☐ Stillfreundliches Shirt/Nachthemd (Knöpfe/Cache-Cœur)
- ☐ Große Baumwollslips oder Einmalunterhosen (2-3)
- ☐ Wochenbettbinden (2-3, falls du eigene möchtest)
- ☐ Stilleinlagen (ein paar)
- ☐ Waschlappen + kleines Handtuch

BABY: Erste Stunden/Heimfahrt

- ☐ Body Gr. 50/56 (1-2)
- ☐ Strampler/Schlafanzug (1)
- ☐ Mützchen
- ☐ Söckchen
- ☐ Decke / Pucktuch
- ☐ Outfit für Heimfahrt/Fotos (optional)
- ☐ Babyschale im Auto (Heimfahrt)

BEGLEITPERSON

- ☐ Wechselshirt + Hoodie
- ☐ Snacks + Getränke
- ☐ Mini-Kulturbeutel (Zahnbürste, Deo)
- ☐ Kleingeld/EC-Karte (Parken/Automat)

OPTIONAL / JE NACH SITUATION

- ☐ Still-BH (1-2), Brustwarzensalbe/Lanolin (bei Bedarf)
- ☐ Badeschlappen, Duschzeug in Reisegröße
- ☐ Eigenes Kissen (auffälliger Bezug), kleines Nachtlicht/LED
- ☐ Bei (geplantem) Kaiserschnitt: hohe, weiche Unterwäsche

KURZ VOR ABFAHRT (Mini-Check)

- ☐ Dokumente (Mutterpass, Ausweis, Karte)
- ☐ Handy + Ladekabel
- ☐ 1 Baby-Set (Body, Mütze, Decke)
- ☐ Babyschale im Auto

Hinweis: Viele Kliniken stellen
Windeln/Feuchttücher/Netzhöschen/Wochenbettbinden.
Wertgegenstände lieber zuhause lassen.