

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 Baumwollslops 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.