



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, Engery-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 Wattepadts 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!

Von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter – wir begleiten dich mit hilfreichen Infos und Services.

Unsere Elternservice-Expertinnen 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 Partnerinnen zur Seite.

-  **0800 - 311 512**
Mo-Fr 9-12 & 13-15 Uhr, gebührenfrei
-  **service@aptaclub.at**
-  **www.aptaclub.at**
-  **Live Chat** auf unserer Website
Immer für dich da!
-  **@aptaclubat**
-  **facebook.com/aptaclub**




Heute für **HEUTE UND MORGEN**
Aptaclub