

Kliniktasche packen

☎ 112

Wichtiger als die Tasche

Wenn die Geburt beginnt, fährst du auch mit halb gepackter Tasche los. Sofort in die Klinik oder Hebamme anrufen bei:

- **Fruchtwasserabgang**, schwallartig oder tröpfchenweise;
- **Blutung**;
- **Wehen vor dem Ende der 37. Woche**;
- **starken, anhaltenden Schmerzen** oder Schwindel.

Bei Kreislaufproblemen, Ohnmachtsgefühl oder sehr starken Schmerzen sofort 112. Sonst in deiner Praxis oder im Kreißsaal anrufen; außerhalb der Sprechzeiten hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116117. Im Zweifel anrufen – lieber einmal zu viel.

📁 Unterlagen

- ☐ Mutterpass
Der wichtigste Gegenstand in der Tasche.
- ☐ Versichertenkarte
- ☐ Einweisungsschein
- ☐ Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht
Falls vorhanden.

Welche Papiere die Klinik zusätzlich braucht, um die Geburt beim Standesamt zu melden, unterscheidet sich je nach Familiensituation und Klinik. Frag im Vorgespräch nach und leg sie separat bereit.

♥ Für dich

- ☐ Bequeme Kleidung, Nachthemden oder Schlafanzüge
- ☐ Bademantel oder Strick- beziehungsweise Sweatjacke
- ☐ Mehrere kochfeste Baumwollslips oder Wegwerfslips
- ☐ Besonders saugfähige Binden
Keine Tampons.
- ☐ Stilleinlagen
- ☐ Handtücher und Waschlappen
- ☐ Körperpflegeartikel
- ☐ Weite Kleidung für den Heimweg
Etwas, das ungefähr im sechsten Monat gepasst hat.

🕒 Für die Geburt selbst

- ☐ Energiereiche Snacks
Auch für die Begleitperson. Geburten dauern oft länger als gedacht.
- ☐ Ladekabel mit ausreichender Länge
- ☐ Kopfhörer, Haargummi, Lippenpflege
Keine offizielle Empfehlung, sondern Erfahrungswissen aus Kliniken.

👤 Für das Baby

- ☐ Heimfahrt-Outfit
Kleidung und Windeln für die Klinikzeit werden in der Regel gestellt.
- ☐ Babyschale eingebaut und ausprobiert
Rechtzeitig, nicht im Klinikparkhaus.
Neue Babykleidung wäschst du am besten vorher.

🚫 Was du dir sparen kannst

- **Alles doppelt und dreifach.** Was fehlt, kann jemand nachbringen.
- **Große Vorräte an Babykleidung.**
- **Fertige Kliniktaschen-Sets**, die vor allem Dinge enthalten, die du schon hast.

Quellen

1. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG), familienplanung.de: Checkliste Klinikoffen (PDF). familienplanung.de

3. Kassenärztliche Bundesvereinigung: Der ärztliche Bereitschaftsdienst 116117 und Abgrenzung zum Rettungsdienst 112. 116117.de