

Eure Kliniktasche übersichtlich packen

Eine ruhige Checkliste für Geburt, Klinikaufenthalt und Heimweg.

01 • Dokumente und Klinikleistungen klären

Markiert eure Unterlagen und klärt anschließend, welche Dinge eure Klinik während des Aufenthalts bereitstellt.

Gegenstand	Eingepackt	Klinik stellt bereit	Noch besorgen
Mutterpass	☐		☐
Krankenversicherungskarte	☐		☐
Personalausweis oder Reisepass	☐		☐
Unterlagen der Geburtsklinik	☐		☐
Geburtsplan, falls vorhanden	☐		☐
Mit der Klinik klären			
Kleidung für Geburt und Aufenthalt		☐	☐
Hygiene- und Pflegeprodukte		☐	☐
Handtücher / Waschlappen		☐	☐
Wochenbettprodukte		☐	☐
Windeln / Babypflege		☐	☐
Babykleidung während des Aufenthalts		☐	☐

Vorher nachfragen

Was eure Klinik bereitstellt, unterscheidet sich. Klärt vor dem endgültigen Packen, was vorhanden ist und was ihr selbst mitbringen sollt.

Was in eure Kliniktasche kommt

Eine kompakte Übersicht für euch, euer Baby und eure Begleitperson.

02 · Für euch

- ☐ Kleidung für Geburt und Aufenthalt
- ☐ bequeme Kleidung für den Heimweg
- ☐ Hygiene- und Pflegeprodukte
- ☐ persönliche Medikamente
- ☐ Brille / Kontaktlinsen und Zubehör
- ☐ persönliche Dinge für den Aufenthalt

03 · Für euer Baby

- ☐ kleine Auswahl an Kleidung
- ☐ vollständiges Outfit für den Heimweg
- ☐ Mulltücher
- ☐ Windeln und Pflege, falls erforderlich
- ☐ Babyschale bei Autofahrt

04 · Für die Begleitperson

- ☐ bequeme Kleidung / Wechseloberteil
- ☐ Hygieneartikel
- ☐ persönliche Medikamente
- ☐ Handy und Ladekabel
- ☐ zusätzliche Kleidung bei geplanter Übernachtung

05 · Technik & Verpflegung

- ☐ Handy und Ladekabel
- ☐ Powerbank / Kopfhörer, falls gewünscht
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Snacks
- ☐ Verpflegung für die Begleitperson

06 · Erst kurz vor der Abfahrt einpacken

Einige Dinge braucht ihr bis zuletzt im Alltag. Notiert hier, was deshalb erst kurz vor der Abfahrt in die Tasche kommt.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Kurz vor der Abfahrt

Nicht alles muss Tage vorher eingepackt sein. Wichtig ist, dass ihr wisst, was noch dazukommt.

© 2026 Family Edit Journal · Für die private Nutzung.

Keine kommerzielle Vervielfältigung, Veröffentlichung oder Weiterverbreitung ohne Genehmigung.