



Praktische Checkliste: **KLINIKTASCHE FÜR DEN KAISERSCHNITT**

Dein Baby kommt bald zur Welt, und der Termin für deinen Kaiserschnitt steht? Wie aufregend! Dann wird es bald Zeit, deine Kliniktasche zu packen. Damit du im Eifer des Gefechts nichts vergisst, haben wir eine praktische Checkliste für dich zusammengestellt – einfach ausdrucken und abhaken!

Wichtig: Am besten packst du die Kliniktasche schon 3 bis 4 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin (ET) bzw. geplanten Kaiserschnitt.

WICHTIGE DOKUMENTE FÜR DIE GEBURT

- Mutterpass
- ggf. Einweisungsschein für das Krankenhaus
- Personalausweis oder Reisepass mit Meldebescheinigung
- Krankenversicherungskarte oder Versicherungsnummer (bei PKV)
- ggf. Allergiepass
- ggf. Blutpass
- Heiratsurkunde (wenn verheiratet)
- Vaterschaftsanerkennung (falls unverheiratet)
- Geburtsurkunden der werdenden Eltern
- ggf. Familienstammbuch

Hinweis: Heiratsurkunde (und ggf. Familienstammbuch) oder Geburtsurkunden und Vaterschaftsanerkennung musst du nur mitnehmen, wenn du dein Neugeborenes **direkt im Krankenhaus standesamtlich anmelden** möchtest. Mittlerweile bieten viele Kliniken diesen Service an.

KLEIDUNG FÜR DIE WERDENDE MAMA

Zur Regeneration bleiben die meisten Mamas nach einem komplikationslosen Kaiserschnitt ungefähr drei bis fünf Tage im Krankenhaus. Dementsprechend solltest du also ausreichend Wechselkleidung in deine Kliniktasche packen:

- drei bis vier Schlafanzüge, T-Shirts oder (Nacht-) Hemden mit Knopfleiste vorne (leichte) Strickjacke
- drei weite Hosen (z. B. Jogginghosen)
- fünf Paar Socken
- Pullover
- drei Still-Shirts
- zwei Still-BHs
- mindestens acht weiche, weite Slips (kochfest) aus Baumwolle
- Bademantel
- Badelatschen
- (rutschfeste) Hausschuhe
- Bonding-Top
- bequeme Kleidung für die Heimfahrt

HYGIENEARTIKEL FÜR DIE WERDENDE MAMA

Kosmetikartikel für Gesichtspflege (je nach Bedarf)
Zahnbürste und Zahnpasta
Shampoo und Spülung
ggf. Trockenshampoo
Haargummi und Bürste
Duschgel
Bodylotion
Deo
Handtücher und Waschlappen
Still-Einlagen
Wochenbett-Einlagen
Brustwarzencreme
ggf. Intimdusche
ggf. Brille (statt Kontaktlinsen)

Hinweis: Netzhosen sowie Wochenbett- und Still-Einlagen bekommst du im Normalfall vom Krankenhaus und musst sie nicht selbst mitbringen.

KLEIDUNG UND HYGIENEARTIKEL FÜR DIE BEGLEITUNG

Wenn ihr ein Familienzimmer ergattern konntet, und deine Begleitung nach der Geburt ebenfalls im Krankenhaus übernachtet, ist natürlich auch hier eine gewisse Ausstattung an Kleidung und Pflegeprodukten empfehlenswert:

ausreichend (bequeme) Wechselklamotten
Unterhosen
Hausschuhe
Kulturtasche mit Zahnbürste, Deo & Co.
Handtücher und Waschlappen
Portemonnaie mit Personalausweis und Kleingeld
Smartphone (oder Kamera) für Fotos inkl. Ladekabel

NÜTZLICHE DINGE FÜR DAS BABY

dünnes Erstlingsmützchen
drei bis fünf Langarmbody's
ggf. Kurzarmbody's (im Hochsommer)
drei bis fünf Strampelanzüge (Gr. 50/56 oder Gr. 62/68)
kleines Wickel-Jäckchen
Socken zum Überziehen
drei bis fünf Spucktücher
Homecoming-Outfit (falls gewünscht)
ggf. warme Kleidung und Mütze für den Nachhauseweg im Winter
Schlafsack für Neugeborene (im Winter TOG 2.0 bis 3.0)
Windeln (kleinste Größe)
Feuchttücher
Wundschutzcreme
ggf. Schnuller und Fläschchen
Stillkissen
kleine Babydecke
Spieluhr
rotes Handtuch
Babyschale für die Autofahrt nach Hause
ggf. Fußsack für die Babyschale (im Winter)

Hinweis: Erstlingskleidung (Body, Strampler, Mützchen, Schlafsack usw.), Windeln und Feuchttücher werden von den meisten Kliniken zur Verfügung gestellt.