

Geburt / Kliniktasche Packliste

<https://www.packlisten.org/geburt-kliniktasche-packliste>



- für Frauen und Männer
- für Frauen
- für Männer

Geld & Finanzen

- Bargeld
- Portmonee (mein Favorit im Test)

Hygiene

- Haarbürste / Kamm
- Deo (parfümfrei, um Eigengeruch nicht zu stören)
- Duschbrocken
- Reiseset: Shampoo, Spülung etc.
- Föhn für die Reise
- Handtuch
- Haargummi
- Kontaktlinsen + Zubehör
- Kulturtasche/Waschsalon
- Labello / Lippenbalsam
- Massageöl für die Vorwehen
- Shampoo, Spülung, Duschbad (parfümfrei)
- Taschentücher
- Waschlappen
- Wöchnerinnenvorlagen
- Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise

Kleidung

- Bademantel
- Jogginganzug (Größe ca. 6. Monat)
- Slips (kochfest oder Wegwerf-, ca. 8)
- Socken
- Still-BHs (2-3) und Stilleinlagen
- Unterwäsche
- weites T-shirts oder Nachthemden oder Schlafanzugjacken (3-4)

Essen / Trinken

- Getränke
- Snacks

Medikamente / Apotheke

- persönliche Medikamente
- Schafwollfett für die Brust

Papiere & Unterlagen

- Einweisungsschein
- Geburtsplan, falls vorhanden
- Heirats-/Geburtsurkunde/Familienbuch (für Standesamtanmeldung)
- Impfausweis / ggf. Allergiepass
- Krankenversichertenkarte
- Mutterpass
- Personalausweis

Rucksäcke & Taschen

- Koffer/Trolley/Reisetasche
- Zip-Beutel für Shampoo etc.

Schuhe

- Flip Flops / Hausschuhe / Badelatschen
- Schuhe (auch zum Wechseln)

Sonstiges

- Brille (statt Kontaktlinsen)
- Buch / Zeitschrift
- Oropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher
- Ohrstöpsel für Mütter (Weinen ist zu hören)
- Schreibzeug
- Schlafbrille

Technische Ausrüstung

- Digitalkamera inkl. Akku/Stativ
- Digicam-Hülle/-Case (wasserdicht)
- eBook-Reader (z. B. Kindle)
- Handy inkl. Ladekabel
- Kopfhörer
- Kopfhöreradapter für 2 Personen
- SD-Karte

Corona

- Mundschutz
- Händedesinfektion

Fürs Baby

- 2-3 Baby-Bodies, Hemdchen und Strampler (Größe 56-62)
- Mützchen
- Jäckchen
- Söckchen
- Hemdchen
- Schneeanzug (im Winter)
- Decke (im Winter)

- Babyschale fürs Auto
- Windeln