

Was kommt alles in die Kliniktasche? Diese Checkliste hilft dir, nichts Wichtiges zu vergessen – ab der 34. SSW packen!

■ Für Mama – Dokumente

- **Mutter-Kind-Pass** (vollständig ausgefüllt – das wichtigste Dokument!)
- e-Card / Krankenkassenkarte
- Lichtbildausweis (Reisepass oder Personalausweis)
- Geburtsplan (wenn vorhanden)
- Krankenversicherungsnachweis
- Bei verheirateten Frauen: Familienstammbuch oder Heiratsurkunde
- Bei unverheirateten Frauen: Geburtsurkunde
- Allergiepass und Blutgruppenausweis (falls vorhanden)

■ Für Mama – Kleidung & Hygiene

- | | |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| ■ 2–3 Stillnachthemden oder Stillpyjamas (mit Knopfleiste) | ■ Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, Shampoo |
| ■ Bademantel und rutschfeste Hausschuhe | ■ Handtücher und Waschlappen |
| ■ Wochenbett-Slips (5er Pack) oder Wegwerfslips | ■ Haargummi, Haarspange oder Haarband |
| ■ Starke Damenbinden – keine Tampons! | ■ Lippenpflegestift (für die Wehen!) |
| ■ Still-BHs (1–2 Nummern größer) + Stilleinlagen | ■ Hautcreme und sonstige Pflegeprodukte |
| ■ Bequeme Heimkleidung für Zuhause | |

■ Für Mama – Extras für die Geburt

- | | |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| ■ Massage-Igelball oder Massageroller | ■ Snacks & Getränke (Müsliriegel, Trinkflasche, Gummibärchen) |
| ■ Heizkissen oder Wärmflasche | ■ Ladekabel Handy |
| ■ Musik-Playlist vorbereitet (Kopfhörer!) | ■ Eventuell Massageöl oder Badezusatz |

■ Für das Baby

- | | |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| ■ 3–4 Strampler / Bodys (Größe 50–56) | ■ Erstausstattung Windeln (Gr. 1) + Feuchttücher (parfümfrei) |
| ■ 1–2 Schlafsäcke (Größe 56, je nach Jahreszeit) | ■ Autokindersitz (bereits montiert!) – Pflicht! |
| ■ 2–3 Mützchen und Söckchen | ■ 1 Decke zum Einwickeln |
| ■ ■ In Wiener Kliniken oft gestellt – vorher anfragen! | |

■ Für den Papa / die Begleitperson

- | | |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| ■ Wechselkleidung (Geburten können lang dauern!) | ■ Bargeld (für Parkhaus, Automaten etc.) |
| ■ Snacks & Verpflegung | ■ Buch oder Unterhaltung fürs Warten |

■ Kamera oder geladenes Smartphone

■ Kopfhörer / Unterhaltung

■ Spartipps & Infos für Wien & Österreich

- Geburtsanmeldung: In Wiener Kliniken (AKH, SMZ Ost, Rudolfstiftung, Wilhelminenspital) rechtzeitig anmelden
- Autokindersitz: Muss vor der Geburt montiert und getestet sein – ohne darf das Baby die Klinik nicht verlassen
- Mutter-Kind-Pass: Alle Untersuchungen bis zur Geburt abschließen – Unterlagen vollständig einpacken
- Geburtsplan: Wünsche schriftlich festhalten und der Hebamme bei Aufnahme übergeben

Mehr Ratgeber, Checklisten und Tipps für Eltern in Wien: babyfreude.at | Alle Angaben ohne Gewähr.