

# Kliniktasche für die Geburt

## Mit unserer Packliste sind Sie bestens vorbereitet.

**Manchmal macht sich ein Baby früher als erwartet auf den Weg. Wir empfehlen Ihnen daher, Ihre Tasche bis zur 30. Schwangerschaftswoche gepackt zu haben.**

### Wichtige Dokumente

- Identitätskarte/Pass
- Familienausweis oder Vaterschaftsanerkennung bei unverheirateten Paaren (wenn vorhanden)  
→ ausländische Angehörige erfragen die notwendigen Dokumente am besten bei ihrem Zivilstandsamt
- Blutgruppenausweis
- Geburtsplan (wenn vorhanden)
- Allergieausweis, Impfausweis, eventuell Mutterpass
- Dokumente zur Geburtsanmeldung oder Fragebögen, die Ihnen das Spital vorab geschickt hat  
→ ausgefüllt und unterschrieben mitnehmen
- Ihre Krankenversicherungskarte

**Tipp: Schliessen Sie die Krankenversicherung für Ihr Kind vor der Geburt ab → [helsana.ch/baby-package](https://helsana.ch/baby-package)**

### Für die Geburt

- Bequeme Kleidung (z. B. weites T-Shirt)
- Hausschuhe und dicke Socken  
→ kalte Füsse hemmen die Wehen
- Lippenbalsam → falls die Lippen durch das vermehrte Atmen trocken werden
- Eventuell Haarband
- Smartphone/Tablet mit Ladegerät und Kopfhörern  
→ stellen Sie für die Geburt eine Playlist zusammen
- Regelmässig einzunehmende Medikamente in Originalverpackung
- Kontaktlinsenträgerinnen sollten ihre Brille mitnehmen  
→ da sich der Augeninnendruck während der Geburt verändert, empfehlen manche Spitäler, auf Kontaktlinsen zu verzichten

### Für das Wochenbett

- Kleidung für mehrere Tage, die auch in der Schwangerschaft bequem war (z. B. Leggings, Trainingshosen)
- Still-BHs → etwas grösser als bisher, da sich die Brust durch den Milcheinschuss vergrössert
- Pyjama/Nachthemd
- Stützstrümpfe (wenn vorhanden)
- Necessaire mit Ihren Pflegeprodukten
- Eventuell ein kleiner Föhn
- Eventuell ein Buch oder Zeitschriften
- Eventuell Kleidung für das Babyfoto

**Tipp: Binden, Hilfsmittel fürs Stillen, Babykleidung, Windeln, Nuggis, Waschlappen, Handtücher sowie ein Stillkissen erhalten Sie meist vom Spital.**

### Für den Austritt

- Babykleidung (Body, Strampler, Jacke, Mütze)
- Kleidung für Sie
- Tragetuch/Tragehilfe → Kinderwagen bzw. Babyschale fürs Auto erst am Austrittstag mitbringen lassen
- Eventuell Babydecke und Spucktücher

### Haben Sie Fragen zur Schwangerschaft oder Geburt?

Unsere Gesundheitsberaterinnen und -berater helfen Ihnen gerne weiter.

**058 340 15 69\***

Montag bis Samstag, 06.30–21.30 Uhr

\* Dieses Angebot steht allen Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung. Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungsbestimmungen und der Datenschutzerklärung der Helsana-Gesundheitsberatung einverstanden: [helsana.ch/gesundheitsberatung](https://helsana.ch/gesundheitsberatung)