

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

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, Waschlapen, 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