



Deine Checkliste für den Spitalaufenthalt

Eine gute Vorbereitung beginnt mit einer klaren Liste. Packe deine Tasche in Ruhe und hake alles ab. So weisst du, dass du an alles gedacht hast. Hier unsere ultimative Spitaltasche-Checkliste für dich:

Wichtige Dokumente

- ☐ Versichertenkarte / Krankenkassenkarte
- ☐ Personalausweis oder Pass
- ☐ Mutterpass / Schwangerschaftsunterlagen (digital)
- ☐ Geburtsplan (falls vorhanden)
- ☐ Klinikunterlagen (Anmeldeformular, Befunde)

Für dein Baby

- ☐ Bodys (mind. Grösse 50/56)
- ☐ Ausgeh-Outfit
- ☐ Mützchen und Söckchen
- ☐ Decke oder Einschlagdecke
- ☐ Windeln (oft im Spital vorhanden, aber ein kleiner Vorrat schadet nicht)
- ☐ Babyschale für die Heimfahrt

Für die Geburt

- ☐ Bequeme weite Shirts oder Nachthemden
- ☐ Rutschfeste und warme Socken, Hausschuhe
- ☐ Lippenbalsam
- ☐ Haarband oder Haargummi
- ☐ Getränke und kleine Snacks
- ☐ Musik oder Kopfhörer

Für dich nach der Geburt

- ☐ Still-BHs und Stilleinlagen
- ☐ Bequeme Unterwäsche (am besten Baumwolle, gerne grösser)
- ☐ Jogginghose oder Stillnachthemd
- ☐ Bademantel
- ☐ Duschsachen und Kosmetik
- ☐ Ladegerät fürs Handy

Für die Begleitperson

- ☐ Wechselkleidung
- ☐ Snacks und Getränke
- ☐ Kamera oder Handy mit Speicherplatz
- ☐ Liste wichtiger Kontakte



Extras

- ☐ Eigenes Kissen oder Kuschedecke für mehr Komfort
- ☐ Massageöl für Entspannung während der Wehen
- ☐ Lieblingsmusik-Playlist oder Entspannungs-Apps
- ☐ Snacks, die du besonders gerne magst (z. B. Trockenfrüchte, Riegel)
- ☐ Wasserflasche mit Strohalm – praktisch während der Wehen
- ☐ Fotos oder kleine persönliche Dinge von zu Hause
- ☐ Schreibheft oder Tagebuch, um Eindrücke festzuhalten
- ☐ Kleiner Ventilator oder Handfächer für wenn dir heiss wird
- ☐ Extra Outfit für Babyfotos
- ☐ Kleine Geschenke für Geschwisterkinder oder Besuch

Extras – Nicht notwendig, aber schön zu haben!

Diese Dinge brauchst du nicht zwingend für deinen Spitalaufenthalt, können dir die Zeit aber angenehmer machen:

Weitere Notizen
