

Uitzetlijst

Ziekenhuisbevalling

Voor mama: TIJDENS de bevalling



- ♡ Iets wat afleiding geeft (tijdschriften, tablet, boeken, Play list, spelletjes)
- ♡ Wat tussendoortjes en drinken evt. ook druivensuiker voor snelle energie
- ♡ Smartphone en / of camera (zorg voor een volle accu en voldoende geheugen)
- ♡ Kleingeld (voor een drank- of snackautomaat, of om te parkeren)
- ♡ Ruim donker shirt of nachthemd om in te bevallen
- ♡ Badjas en warme sokken
- ♡ Een elastiekje of haarklem
- ♡ Lippenbalsem
- ♡ Evt. Kruik / kersenpitkussen

Optioneel: voor je PARTNER



- ♡ Deodorant
- ♡ Losse kleding
- ♡ Telefoon/oplader
- ♡ Snacks en drankjes

Belangrijke DOCUMENTEN



- ♡ Identiteitskaart
- ♡ Ziekenhuisjasje
- ♡ Zwangerschapskaart/boekje (informatie van je verloskundige)
- ♡ Geboortepan



Voor mama: Na de bevalling



- ♡ Toilettartikelen (denk ook aan je bril, lenzenvloeistof, deodorant en eigen medicatie)
- ♡ Ondergoed en een stevige (voedings-)bh
- ♡ Pantoffels / slippers
- ♡ Borstkompresen
- ♡ Pyjama en evt. badjas
- ♡ Schone, comfortabele, kledij
- ♡ Platte schoenen om naar huis te gaan
- ♡ Mobiele telefoon en oplader

Voor je baby



- ♡ Luiers en billendoekjes
- ♡ Twee rompertjes
- ♡ Twee setjeskleding
- ♡ Twee paar sokjes
- ♡ Twee slabbetjes of spuugdoekjes
- ♡ Twee Mutsjes, Waarvan 1 die (vies) mag worden
- ♡ Dekentje
- ♡ Babyautostoeltje
- ♡ Eventueel: doekje, knuffel, fopspeen

Wat ik ook NIET mag vergeten:



