

## Inhoud van mama's ziekenhuiskoffer

### Belangrijk om mee te nemen

- Bevallingsplan
- Ziekenhuis ponsplaatje
- Zorgverzekeringspasje
- Identiteitsbewijs
- Medicatie(overzicht) die je gebruikt ( indien van toepassing)
- Contant geld (ook kleingeld voor parkeren!) en/of bankpas
- Lijstje met belangrijke telefoonnummers



### Voor tijdens de bevalling

- Comfy kleding om in te bevallen (en die vies mag worden!)
- Massageolie (laat manlief de befaamde rugweëen wegmasseren)
- Zwembroek voor hubby als je een waterbevalling wilt doen
- Gezonde snacks en fles water voor jou als energiebron en voor hubby
- Zet muziek die je wilt luisteren tijdens de bevalling op je iPod/iPhone/iPad en leg oordopjes klaar
- Boek of tijdschrift
- Camera en reservebatterij

### Voor na de bevalling

- 4 oma onderbroeken of wegwerponderbroekjes (meestal in ziekenhuis beschikbaar) om te dragen met kraamverband
- 2 Voedingsbh's zonder beugel
- lanolinezalf (must tegen tepelkloven, smeer na elke voeding!)
- 20 zoogkompressen
- pyjama of andere comfy kleding om makkelijk borstvoeding in te geven (knoopjes aan de voorkant!)
- 3 paar warme sokken en eventueel steunkousen
- pantoffels of slippers
- Toilet artikelen (douchegel, tandpasta, tandenborstel, haarborstel, haar elastiekje)
- Opladers van apparaten die je bij je hebt (iPhone/Ipad)
- Je bril (indien van toepassing)
- Arnica druppels of korrels als ondersteuning bij je herstel

## Inhoud van baby's ziekenhuistas

- Baby's eerste outfit
- 2 mutsjes
- 2 handschoentjes
- 2 hydrofiele luiers
- 5 spuugdoekjes
- 1 pak billendoekjes
- 1 vestje en broekje
- 4 rompertjes met lange mouwen ( 4 stuks mocht baby ongelukje doen)
- 2 slaappakjes
- 2 paar sokjes
- katoenen wikkeldekentje
- Autostoeltje voor als jullie naar huis mogen
- Bij een winterbaby: Jas/deken/Lodger wrapper tegen de kou bij verlaten ziekenhuis