

Let's go koffer



Zorg dat je vanaf ongeveer 34 weken een koffertje klaar hebt staan voor als je naar het ziekenhuis moet. Doe dit ook als je van plan bent thuis te bevallen. Je weet immers nooit hoe het loopt.

Tip: leg een briefje bij je koffertje met een lijstje van spulletjes die je echt alleen last minute kunt pakken.

Voor de baby:

- 2 rompertjes met lange mouwen
- 2 setjes bovenkleding
- 2 paar sokjes
- 2 mutsjes
- Jasje voor buiten
- Dekentje voor de terugrit
- Autostoeltje (tip: oefen alvast een keer met losmaken en vastzetten!)
- Bij flesvoeding: een eigen flesje
- Eventueel: klein knuffeltje of doekje met jouw geur
- Eventueel: fopspeen

Voor de moeder:

- Identiteitsbewijs, eventueel ziekenhuispas / zorgverzekeringspas / andere pasjes
- Telefoon met oplader
- Betaalmogelijkheden
- Sleutels
- Kleding waarin je wilt bevallen + reserve voor als het vies/nat wordt
- Nachtkleding
- Voor na de bevalling: wijd zittende kleding
- (Warme) sokken
- Ondergoed (tip: kraamverbanden passen niet in een string 😊)
- (Voedings)bh's
- Slippers
- Toilettas: lippenbalsem (je krijgt droge lippen van het puffen), tandenborstel en -pasta, deodorant, haarborstel, haarelastiekjes (tijdens de bevalling is het fijn je haar vast te kunnen doen), shampoo en douchegel, eventueel make-up en remover, eventuele bril/lenzen (inclusief doosje, vloeistof), eventuele medicijnen
- Waterfles met drinktuit (drinkt ook liggend makkelijk)
- Druivensuiker
- Snelle snack
- Boek, tijdschrift, tablet, spelletje
- Muziekboxje met afspeellijst
- Je eventuele geboortewensen op papier
- Fotocamera
- Eventueel: TENS-apparaat
- Eventueel: skippybal (in veel ziekenhuizen aanwezig)
- Eventueel: massageolie
- Als je in bad of douche wilt tijdens de bevalling: een badjas

Voor de partner: bedenk je dat het ook handig is om als partner wat spullen mee te hebben. Als jullie één (of meerdere) nachten moeten blijven kan je tegenwoordig vaak bij je vrouw blijven. Maak hiervoor dus ook een tasje klaar.