



Onthoudlijst ziekenhuistas

Bij onderstaande lijst heb ik er rekening mee gehouden dat je een nachtje zou kunnen blijven indien nodig. Soms mag de partner ook blijven slapen, dat verschilt per ziekenhuis. Deze lijst is niet leidend en juist bedoeld om je te helpen stil te staan bij wat jij nodig hebt.

Voor jou:

- Nachtjapon/lang shirt wat bij de borst open kan (voor huid op huid en borstvoeding)
- Mooi nachtjapon (voor de eerste foto's?)
- Sokken; 1 dik paar voor tijdens de bevalling en 1 normaal paar
- Voedingsbh (voor borstvoeding indien je dat zou willen)
- 4 onderbroeken (i.v.m. kraamverband beter geen strings)
- Lange jurk (pas aan op seizoen)
- Vest
- Slippers
- Zoogcompressen
- Lekkere bodywash voor de douche na de bevalling
- Make up
- Oplader telefoon
- Rietjes (helpt bij verschillende houdingen om toch gemakkelijk te kunnen drinken)
- Snacks
- Favoriete drinken
- Lippenbalsem (het vele diep ademen en uitblazen kan je lippen uitdrogen)
- Borstel
- Elastiekje



Partner:

- Snacks
- Drinken
- Schoon shirt
- Fotocamera
- Oplader telefoon
- Tandborstel
- Deodorant
- Eventueel laptop om geboortekaartjes z.s.m. te kunnen maken (indien gewenst)
- Spelletjes (om samen te spelen tijdens het eventuele wachten of een ruggenprik)

Baby:

- 2 mutsjes
- Rompertjes maten 50, 56
- Mooi pakje maat 56 voor zowel jongetje als meisje
- Sokjes
- Autostoeltje
- Hydrofiele doek
- Dekentje
- Luiers maat 0
- Eventueel navelklemmetje uit kraampakket die je van je zorgverzekeraar krijgt

