

# wat neem je mee naar het ziekenhuis

## CHECKLIST VOOR JE BEVALLING

### VOOR MAMA

#### *practisch*

- telefoon, oplader
- portemonnee  
\* met euro voor rolstoel
- sleutels
- bevalplan

#### *toiletspullen*

- deodorant
- haarborstel
- haarelastiekje
- make-up
- douchegel, shampoo & evt anti-klit
- lippenbalsem
- tandenborstel & tandpasta
- medicijnen

#### *kleding*

- shirt om in te bevallen
- nachthemd
- comfortabele (wijde) kleding
- dikke sokken
- 3 a 4 stuks ruim ondergoed
- pantoffels of slippers
- voedingsbh bij borstvoeding  
sportbh zonder beugel bij flesvoeding

*NB: Indien bevalling Amphibia:  
zwangerschapskaart + intake*

# wat neem je mee naar het ziekenhuis

## CHECKLIST VOOR JE BEVALLING

### VOOR MAMA & PAPA

#### *eten & drinken*

- flesje met tuit
- druivensuiker
- snelle snack

#### *optioneel / vermaak*

- I-pad/ laptop
- muziekspeaker/ oortjes
- boek/ tijdschrift
- fotocamera

### VOOR DE BABY

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> mutsje 2x     | <input type="checkbox"/> maxicosi        |
| <input type="checkbox"/> shirtje 2x    | <input type="checkbox"/> dekentje        |
| <input type="checkbox"/> broekje 2x    | <input type="checkbox"/> omslagdoek      |
| <input type="checkbox"/> romper 2x     | <input type="checkbox"/> evt. eigen fles |
| <input type="checkbox"/> sokjes 2x     |  |
| <input type="checkbox"/> jasje/ vestje |  |