

Basischecklist ziekenhuistas

Je bent zwanger! Gefeliciteerd! Er komt een hoop op je af en er moet flink wat geregeld worden. Of je nu in het ziekenhuis wilt bevallen of niet, het kan altijd nodig zijn om te gaan. Zet je tas daarom rond 37 weken alvast klaar. De 'checklist ziekenhuistas' vertelt je precies wat je nodig hebt.

TIP: Je kunt je tas nooit helemaal compleet hebben. Maak een briefje waarop staat wat je er op het laatste moment nog in moet doen.

Benodigdheden

- ☐ T-shirt of iets anders wat lekker zit om in te bevallen (wat vies mag worden)
- ☐ Pyjama
- ☐ Ochtendjas
- ☐ Slippers/pantoffels
- ☐ Toiletartikelen: tandenborstel, tandpasta, shampoo, douchegel etc.
- ☐ Grote onderbroeken (kraamverbanden zijn nogal groot, de boxer van de partner is vaak ideaal).
- ☐ Stevige (voedings)beha's
- ☐ Maxi-cosi
- ☐ Dekken/voetenzak
- ☐ Telefoonoplader
- ☐ Kleding voor je partner
- ☐ Kleding voor de baby:
 - Rompertje
 - Bovenkleding
 - Mutsje (ook in de zomer)
 - Jasje
- ☐ Ponskaartje/ziekenhuispas, verzekeringsnummer
- ☐ Zwangerschapskaart
- ☐ Geboorteplan
- ☐ Foto-en/of filmcamera (opgeladen)
- ☐ Muntje voor de rolstoel van het ziekenhuis
- ☐ Neem iets mee om je te vermaken terwijl je wacht, zoals muziek, een spel of een boek.
- ☐ Eten en drinken: licht verteerbare voeding, energierijk drinken eventueel dextrosesnoepjes.
- ☐ Zorg ervoor dat je belangrijke telefoonnummers alvast in je opgeladen mobiel zet, zoals die van je partner, de verloskundige, kraamzorg, het ziekenhuis, de (aanstaande) opa's en oma's, en de opvang voor andere kinderen.