Ziekenhuistas

Wat stop je allemaal in je valies?

Mama

- [ ] Pyjama's (3x)
- [ ] Comfortabele bh's
- [ ] Ondergoed (ruim en gemakkelijk!)
- [ ] Badjas
- [ ] Pantoffels
- [ ] Toiletgerief (tandenborstel, tandpasta, shampoo, douchegel, bodylotion, haarborstel)
- [ ] Handdoeken en washandjes
- [ ] Voldoende comfortabele kledij voor 3 dagen of 4 (indien keizersnede)
- [ ] .....
- [ ] .....

Baby

- [ ] Body's (6x)
- [ ] Kruippakjes maatje 50 en 56 (4x), aangepast aan seizoen
- [ ] Kousjes (3x)
- [ ] Krabwantjes (1x)
- [ ] Dekentje
- [ ] Muts
- [ ] Luiers en verzorgingsproducten (aanwezig in ziekenhuis)
- [ ] Borstel of kammetje (aanwezig in het ziekenhuis)
- [ ] .....
- [ ] .....

Borstvoeding

- [ ] Borstvoedingsbh's
- [ ] Borstkompressen (meestal aanwezig in ziekenhuis)
- [ ] Borstvoedingskussen
- [ ] .....
- [ ] .....

Flesvoeding

- [ ] Gesteriliseerde flessen (2x)
- [ ] Speen maatje 0 of 1 (om baby te laten oefenen met eigen flesjes)
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

Documenten

- [ ] Identiteitskaart
- [ ] Bloedgroepkaart mama
- [ ] Zwangerschapsboekje
- [ ] Trouwboekje of akte van erkenning
- [ ] .....
- [ ] .....

Bevalling

- [ ] Geboorteplan
- [ ] Druivensuiker of sportdrank
- [ ] Muziek
- [ ] Gemakkelijke kledij voor tijdens de bevalling
- [ ] .....

Extra

- [ ] Fototoestel
- [ ] Gsm + oplader
- [ ] Doopsuikers + feestdrankjes
- [ ] Gepaste autostoel voor de terugweg
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....