



Ziekenhuistas

Een geboorte laat zich niet plannen. Als je plotseling naar het ziekenhuis moet, is het prettig dat je een vluchtcontainer klaar hebt staan met alle belangrijke spullen. Voor jezelf, voor de baby en ook voor je partner. Naviva Kraamzorg heeft daarom deze handige checklist gemaakt. Met deze lijst krijg je een goed idee wat je zoal mee moet nemen naar het ziekenhuis. We adviseren je de vluchtcontainer vanaf 34 weken klaar te hebben staan.

Voor mama

- Identificatiebewijs
- Portemonnee met je pinpas en eventueel je zorgpas
- Geboorteplan (als je dat hebt)
- Zwangerschapskaart
- Toiletartikelen
- Eventuele medicijnen
- Lippenbalsem
- Je bril of lenzen met lenzendoosje en lenzenvloeistof
- De kleding waarin je wilt bevallen
- Extra kleding
- Nachtkleding
- Extra set comfortabele kleding
- Dikke (ski)sokken (vrouwen hebben het vaak erg koud na de bevalling)
- Badjas
- Ondergoed (evt voedings-BH)
- Pantoffels en/of slippers
- Een flesje water
- Telefoon + lader
- Afleiding in de vorm van bijvoorbeeld een tijdschrift of muziek
- Kleingeld voor de rolstoel / parkeren

Voor de baby

- Autostoeltje + voetenzak/dekentje
- Omslagdoek
- Twee mutsjes
- Drie rompertjes
- Twee shirtjes
- Twee broekjes
- Twee paar sokjes
- Jasje



Naviva
Kraamzorg

Ziekenhuistas

Voor je partner

- Portemonnee
- Identiteitsbewijs
- Iets te eten en te drinken (voor als het een lange nacht wordt)
- Schoon ondergoed (voor als je blijft slapen)

Tip

Zorg dat de batterij van je telefoon of de accu van je camera opgeladen is.

- Schoon shirt
- Indien nodig je lenzenvloeistof en lenzendoosje
- Toiletartikelen