Afteken lijst voor je ziekenhuis-bevalling

Kleding

- [ ] **Kleding tijdens de bevalling**: draag comfortabele laagjes. Kies bij voorkeur kleding met een sluiting aan de voorkant
- [ ] **Vest of brede sjaal**: kies er een van wol, zijde of iets wat jij prettig vindt en jou warmte biedt.
- [ ] **warme sokken**: neem warme sokken mee, bij voorkeur wol. Dit materiaal ademt en voorkomt daarmee zweetvoeten
- [ ] **sloffen, pantoffels, instappers**: ga voor eenvoud. Tijden je bevalling is het fijn dat je er zo in kunt stappen zonder dat je hoeft te bukken
- [ ] **Ruim ondergoed**: na de bevalling verlies je bloed door de wond in je baarmoeder. Neem daarom comfortabel ondergoed mee waarin kraamverband goed past
- [ ] **badslippers**: voor als je onder de douche wilt staan tijdens of na je bevalling
- [ ] **Kleding na de bevalling**: kies soepel vallende onderkleding. Wil je borstvoeding geven? Dan is bovenkleding met een sluiting aan de voorkant aan te raden

Creëer een fijne plek vol warmte en zachte energie

- [ ] **Energie voor tussendoor**: neem voedzame snacks en drankjes mee, zoals muesli repen, dadels, een boterham, soep of limonade
- [ ] **Vertrouwde deken**: neem een warme deken van thuis mee voor een vertrouwd gevoel
- [ ] **Rubberen kruik**: neem deze mee voor extra warmte. Deze kun je vaak wel vullen bij de warme/hete kraan
- [ ] **Natuurlijke massage olie**: een zachte aanraking kan helpen om te ontspannen en verbinding te voelen. ontdek tijdens je zwangerschap welke geur prettig voor je is
- [ ] **Sfeermakers**: maak de bevalkamer vertrouwd met geuren, kleuren en geluiden die jou een veilig gevoel geven. denk aan kaarsjes op batterijen, een zoutlamp, geurverstuiver of muziekspeaker
- [ ] **Muziek**: zet vooraf een eigen playlist zonder reclame klaar en verbind deze met je speaker
- [ ] **fototoestel**:
- [ ] **Toiletartikelen**: neem je vertrouwde verzorgingsproducten mee voor een fijn moment voor jezelf

Belangrijke documenten

- [ ] **Identiteitsbewijs (geldig)**
- [ ] **verzekeringspas**

kleding voor je pasgeborene

- [ ] **Kleding setje(s)**: maak twee of drie setjes kleding voor je pasgeborene bij voorkeur 2 verschillende maten (rompertje met lange mouwen, broekje + truitje of vest, of een pakje aaneensluitend)

rompertje met lange mouwen, truitje, broekje, legging, benendoek, wollenwikkeldoek, jasje of vestje

- [ ] **Slofjes en slokken:** Wollen slofjes, wollen sokjes.
- [ ] **Baby muts**: bij voorkeur wol en hoog bij het voorhoofd
- [ ] **Omslagdoek**: warm, zacht met jullie eigen geur. Bij voorkeur niet synthetisch.
- [ ] **Baby jas/dik vest**: voor de reis naar huis
- [ ] **Baby deken**: voor de reis naar huis.

De partner

- [ ] **Een deken**:
- [ ] **Warme sokken/sloffen/slippers**: Makkelijk aan te trekken, slippers ook praktisch wanneer het bevalbad wordt gebruikt
- [ ] **Boek, spelletje, puzzel enz**: soms kun je niets doen dan alleen maar wachten
- [ ] **Schone kleding**:
- [ ] **Toilettas**:

Overige

- [ ] **Fototoestel**
- [ ] **Opladers:**
- [ ] **vuilniszak of tas:** voor je beval kleding
- [ ] **Apart zakje of tasje:** voor de wollen kleding
- [ ] **Maxi-cosi**
- [ ] **Je telefoon**
- [ ] **Kleingeld**: soms kun je dit gebruiken voor het gebruiken van de rolstoel

Laat je ook informeren door je eigen verloskundige of gynaecoloog voor je ziekenhuis beval lijstje.