

# Checklist ziekenhuisbevalling



## Voor jou

- Geboorteplan en ziekenhuispapieren
- Kussens
- Waterspray (om koel te blijven!)
- Massageolie of -lotion
- Iets om te lezen of kijken
- Tissues
- Lippencrème
- Ochtendjas en slippers
- Favoriete muziek en muzikspeler
- TENS-apparaat (als je er een gebruikt)
- Een nachthemd of oud T-shirt om tijdens de bevalling te dragen
- Kraamverband
- Schoon ondergoed  
Toilettas met toiletartikelen: tandenborstel, tandpasta, gezichtsreiniger, douchegel en shampoo

- Pyjama of nachtjapon om te dragen nadat je baby is geboren
- Camera
- Telefoon en oplader
- Schone kleding voor als je naar huis mag



## Voor de baby

- Luiers
- Kruippakjes
- Overslagvestjes/rompertjes
- Mutsje
- Sokken
- Omslagdoek of deken
- Billendoekjes
- Hydrofielluiers



## Voeg je eigen items toe

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

