

# BEVALLINGS TAS/KOFFER

Wat handig is om mee te nemen naar een bevalling in het ziekenhuis:

## Voor mama:

- Kleding om in te bevallen (als je dat wenst)
- Een elastiekje of haarklem
- Toiletartikelen (denk ook aan je bril, lenzenvloeistof, deodorant en eigen medicatie)
- Ondergoed en een stevige (voedings-)bh
- Pantoffels / slippers
- Pyjama en badjas
- Schone, comfortabele kledij en makkelijke schoenen om naar huis te gaan
- Mobiele telefoon, camera en oplader
- Eventueel een voedingskussen

## Voor de baby:

- 2 rompertjes
- 2 pakjes kleding (in 2 maten (50 en 56))
- 2 paar sokjes
- Mutsje
- Een vest/jasje voor de rit naar huis
- Dekentje
- Babyautostoeltje / Maxi Cosi

## Belangrijke documenten:

- Identiteitskaart
- Ziekenhuispasje
- Zorgverzekeringspasje
- Zwangerschapskaart  
(van de verloskundige)
- Geboorteplan

## Andere handige zaken:

- > Lippenbalsem
- > Druivensuiker (Dextro)
- > Voor de rolstoel bij het ziekenhuis:  
50 cent en 1 of 2 euro munt
- > Warme sokken
- > Wat tussendoortjes en drinken
- > Affirmatie kaartjes indien gewenst
- > Lijst met belangrijke telefoonnummers
- > Spiegeltje (als je mee wilt kijken bij de bevalling)