

Baby, I'm ready!

Checklist voor je bevallingstas

Een bevalling is een spannende gebeurtenis. Je kunt gelukkig een deeltje van die spanning wegnemen door je goed voor te bereiden op het Grote Moment. Hecht daarom voldoende aandacht aan de inhoud van je bevallingstas, die je het best al vanaf een maand voor je uitgerekende datum klaarzet. Niets leuker dan je eigen spulletjes bij de hand te hebben, toch?



Documenten

- Identiteitskaart(en) van de ouder(s)
- Bloedgroepkaart
- Zwangerschapsboekje Kind en Gezin of ONE
- Eventueel medische kaart OCMW
- Hospitalisatiekaart
- Trouwboekje of akte van prenatale erkenning, voor de aangifte van de baby

Spullen voor mama

- Minstens 2 slaapkleedjes of losse T-shirts
- Kamerjas
- Comfortabel ondergoed
- Pantoffels
- Maandverbanden
Je krijgt er meestal in het ziekenhuis, maar die worden ook aangerekend.
- Borstvoedingsbeha en borstkompresen
Als je borstvoeding wil geven
- Toilettas met
 - Tandborstel
 - Tandpasta
 - Kam of borstel
 - Douchegel of zeep
 - Lippenbalsem
 - Shampoo
 - Haarelastiekjes (misschien wil je je haar bijeenbinden tijdens de bevalling?)
- Washandjes en handdoeken
- Mobiele telefoon met lader
- Losse kledij
Kies voor kleren waarin je je comfortabel voelt.
- Warme sokken
Je ligt soms lang stil tijdens de bevalling en dan zijn warme sokken heel welkom.



Spulletjes voor de baby

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Rompertjes ("body's") | <input type="checkbox"/> Draagbaar autostoeltje |
| <input type="checkbox"/> Kruippakjes | <input type="checkbox"/> Dekentje |
| <input type="checkbox"/> Muts(en) | <input type="checkbox"/> Slabjes |
| <input type="checkbox"/> Sokjes | <input type="checkbox"/> Anti-krabwanten |
| <input type="checkbox"/> Jas | <input type="checkbox"/> Fopspeen |
| <input type="checkbox"/> Nachtlampje | |

Dit kan ook handig zijn

- Een playlist voor tijdens het wachten en voor tijdens de bevalling
- Tussendoortjes en drankjes
- Een boek of enkele tijdschriften

Nuttige tips

- Hou een aantal telefoonnummers bij de hand (bijvoorbeeld van je partner, de kinderopvang of school van broers of zussen, de huisarts, de gynaecoloog, ...).
- Leg de spullen die je nodig hebt tijdens de bevalling bovenaan. Zo hoeft jij of degene die je helpt niet de hele koffer overhoop te gooien. Je kunt die cruciale spullen ook nog in een apart zakje steken.
- Maak een lijstje van de spullen die je dagelijks gebruikt, zodat je die nog snel in je bevallingstas kunt stoppen op het moment dat je naar het ziekenhuis vertrekt.



Parentia wenst je een vlotte bevalling en een mooie kraamtijd toe!

Het Parentia-team

Vanaf het begin, bij elk gezin.

parentia