



Inhoud bevallingstas

(keizersnede, dus 2 nachten ziekenhuis)

Kleding voor mezelf

- Nachthemd
- Pyjamabroek
- 3 hemdjes (waarvan 2 voedingstops)
- 5 onderbroeken
- Joggingbroek
- Vest/trainingsjasje
- Chilltrui
- 2 paar sokken
- Dikke sokken
- Slippers
- Oogkapje + oordopjes

Kleding voor de baby

- 1e pakje
- Extra pakje in maat groter
- 2 setjes kleding
- 3 rompertjes (verschillende maten)
- 3 paar sokjes
- 2 mutsjes
- Wickeldoek
- 2 spuugdoekjes
- 2 hydrofiele doeken
- Knuffeldoekje
- Evt. speentje, meerdere soorten

Kleding voor manlief

- 2 t-shirts
- Joggingbroek
- 2 boxershorts
- Vest/trainingsjasje
- 2 paar sokken

Toiletspullen

- Tandborstel (beiden)
- Tandpasta
- Lippenbalsem
- Handcrème
- Deodorant (beiden)
- Haarborstel
- Extra elastiekje
- Make-updoekjes
- Make-up tasje
- Haarband
- Evt. medicijnen
- Dagcrème

- Douchegel
- Shampoo + conditioner

Ontspanning

- Tijdschriften
- Boek/e-reader
- Evt. mp3-speler

Eten/drinken

- Dextro
- Mentos
- Kaugom
- 2x waterflesje
- 4x blikje frisdrank
- 2x Pringles (lekker zout!)
- Sultana/ontbijtkoekreep

Administratie

- Paspoort (beiden, i.v.m. aangifte)
- Ponskaartje
- Verzekeringspasje
- Zwangerschapskaart
- Bevallingsplan
- Trouwboekje (i.v.m. aangifte)
- Cashgeld (voor automaten in ziekenhuis)

Niet vergeten

- Maxicosi
- Wickeldoek/voetenzak in maxicosi
- Fotocamera
- Opgeladen accu of stekker camera
- Telefoonoplader
- Evt. muntje voor rolstoel

Borstvoedingszaken

- Startersset kolfapparaat
Deze moest ik de vorige keer kopen bij de Medela ziekenhuiskolf, dus die gaat mee.
- Zoogkompressen
Kan handig zijn als je al snel gaat lekken, ik heb graag mijn eigen kompressen mee.
- Purelan (klovenzalf)
Aanrader qua klovenzalf, vaak ook verkrijgbaar in de ziekenhuiswinkel. Mijn tube is nog houdbaar en neem ik dus mee.