LIJSTJE

De ziekenhuistas.

Zet de tas klaar rond week 36. Eén tas, bij de deur. Jij pakt hem, zodat zij er niet over hoeft na te denken als het begint.

Papieren

- [ ] Jullie identiteitsbewijzen
- [ ] Pinpas
- [ ] Zorgpas
- [ ] Sleutels
- [ ] Zwangerschapskaart
- [ ] Het geboorteplan, geprint
- [ ] Een munt van €2, voor een rolstoel

Voor jou

- [ ] Oplader voor de telefoon, met een lang snoer
- [ ] Een powerbank
- [ ] Een trui
- [ ] Een extra T-shirt
- [ ] Een extra broek
- [ ] Schoon ondergoed
- [ ] Tandenborstel
- [ ] Tandpasta
- [ ] Deodorant
- [ ] Bril of lenzen, met lenzendoosje en vloeistof
- [ ] Medicijnen, wanneer nodig

Eten en drinken

- [ ] Een fles water
- [ ] Druivensuiker
- [ ] Snacks
- [ ] Rietjes of een fles met een drinktuit
- [ ] Kauwgom of een smintje

Klaar, niet in de tas

- [ ] De autostoel staat in de auto, geschikt vanaf de geboorte
- [ ] De route met het adres
- [ ] Het nummer van de kraamzorg staat in je telefoon
- [ ] Een logeeradres voor jullie eventuele andere kind

Voor de baby

- [ ] Rompers, in twee maten
- [ ] Shirtjes, in twee maten
- [ ] Broekjes, in twee maten
- [ ] Twee paar sokken
- [ ] Twee mutsjes
- [ ] Een jasje of vest
- [ ] Het eerste pakje, voor naar huis
- [ ] Elk setje in een eigen tasje
- [ ] Een hydrofiele doek
- [ ] Luiers
- [ ] Doekjes
- [ ] Een deken
- [ ] Een omslagdoek
- [ ] Extra kleding voor de baby, bij een inleiding of keizersnede

Kleding voor haar

- [ ] Kleding om in te bevallen
- [ ] Een shirt dat omhoog kan voor de voeding
- [ ] Twee extra T-shirts
- [ ] Een nachthemd
- [ ] Een wijde broek, met ruimte voor het kraamverband
- [ ] Makkelijke kleding voor de rit naar huis
- [ ] Warme sokken
- [ ] Gewone sokken
- [ ] Een warme trui
- [ ] Een badjas of kimono
- [ ] Slippers
- [ ] Pantoffels
- [ ] Ondergoed waar het kraamverband in past
- [ ] Voedingsbh's
- [ ] Oplader voor haar telefoon, met een lang snoer
- [ ] Extra kleding voor haar, bij een inleiding of keizersnede

Verzorging voor haar

- [ ] Tandenborstel
- [ ] Tandpasta
- [ ] Deodorant
- [ ] Haarborstel
- [ ] Haarelastiekjes
- [ ] Douchegel
- [ ] Lippenbalsem
- [ ] Reinigingsdoekjes
- [ ] Een washandje
- [ ] Een badmuts, als je geen nat haar wilt
- [ ] Bril of lenzen
- [ ] Lenzendoosje en lenzenvloeistof
- [ ] Kraamverband
- [ ] Zoogkompressen
- [ ] Medicijnen, wanneer nodig
- [ ] Optioneel Make-up
- [ ] Een kruik of een pittenkussen

Extra

- [ ] Een peri bottle
- [ ] De TENS, als je die hebt gehuurd
- [ ] Een speentje
- [ ] Een flesje
- [ ] Flesvoeding
- [ ] Een cordring
- [ ] Een bikinitop, voor een badbevalling
- [ ] Een camera, met oplader
- [ ] Een boek of een tijdschrift
- [ ] Een koptelefoon
- [ ] Een laptop of tablet, met oplader