



Week
34

Alles voor je bevallingstas

Kraamchecklist

Jouw grootste avontuur ooit komt eraan, spannend hè? Om dat tikje stress wat van je weg te nemen, helpen wij jou om goed voorbereid naar het ziekenhuis te vertrekken.

Voor jou

- ☐ comfortabel, groot T-shirt of nachtkledij voor tijdens de bevalling
- ☐ nachthemden, sluiting vooraan bij borstvoeding
- ☐ kamerjas of lichte trui
- ☐ pantoffels
- ☐ warme sokken
- ☐ ondergoed (tip: voorzie een aantal slips in een grotere maat)
- ☐ comfortabele (borstvoeding)beha's
- ☐ borstvoedingskussen
- ☐ borstcompressen
- ☐ zuigflesjes
- ☐ tepelcrème
- ☐ kersenpitkussen
- ☐ gsm en oplader
- ☐ identiteitskaart
- ☐ bloedgroepkaart
- ☐ documenten ziekteverzekering
- ☐ papieren verloskundige
- ☐ eventueel geboortepan
- ☐ zakken voor vuil wasgoed
- ☐ druivensuiker, koekjes of fruit
- ☐ kledij voor vertrek

Toiletzak voor jou

- ☐ tandenborstel
- ☐ tandpasta
- ☐ kam
- ☐ lippenbalsem
- ☐ zeep
- ☐ shampoo
- ☐ handdoeken
- ☐ washandjes
- ☐ zakdoeken
- ☐ maand- of kraamverband
- ☐ bril of contactlenzen
- ☐ eventuele medicatie

Voor je baby

- ☐ 5 à 7 rompertjes
- ☐ 2 mutsjes
- ☐ 5 kruippakjes, pyjama's
- ☐ broekje
- ☐ 3 truitjes
- ☐ 3 paar sokjes
- ☐ jasje
- ☐ outfit voor vertrek
- ☐ 3 tetradoeken
- ☐ 6 slabbetjes
- ☐ antikrabwantjes
- ☐ knuffel

Voor je baby

- ☐ tutje
- ☐ luiers
- ☐ inwikkeldeken
- ☐ inbakerslaapzakje
- ☐ draagbare autostoel

Toiletzak voor je baby

- ☐ babyzeep
- ☐ babyshampoo
- ☐ billendoekjes
- ☐ zachte handdoeken
- ☐ zachte washandjes

Voor je partner

- ☐ gsm en oplader
- ☐ identiteitskaart
- ☐ kleingeld
- ☐ boek, tablet/laptop ...
- ☐ extra kledij of pyjama
- ☐ (video)camera

Tip! Maak een apart pakje voor meteen na de geboorte.