

# Ziekenhuistas Checklist

## Ziekenhuistas voor mama

- Identiteitskaart
- Gezondheidskaart/kaart van de particuliere verzekering/aanvullende verzekering
- Documenten voor de geboorteaangifte van je baby (dit wordt door het ziekenhuis gedaan):
  - **Als je getrouwd bent:** bewijs van huwelijk, geboortekten van de ouders, identiteitsbewijs van de vader
  - **Als je niet getrouwd bent:** geboortekten van de ouders, identiteitsbewijs van de vader, erkenning van het vaderschap en originele toestemmingsverklaring van de moeder (verkregen door ziekenhuis).
- Bonding-top voor huid-op-huidcontact na de bevalling en op de afdeling
- Globuli zoals Arnica C30 indien nodig, in overleg met je vroedvrouw
- Dingen die kunnen helpen om jezelf - indien nodig - bezig te houden (tijdschriften, muziek, enz.)
- Een paar oudere T-shirts, leggings of joggingbroeken voor de bevalling
- Comfortabele, borstvoedingsvriendelijke pyjama of nachthemd
- Badjas  Warme sokken  Kersenpitkussen
- Losse, rekbare kleding om mee naar huis te gaan
- Mobiele telefoon en oplaadkabel
- Niet-bederfelijke snacks (om te eten tijdens de weeën, zoals mueslirepen, noten, enz.)
- Handdoeken  Voedings-BH's en zoogkompresen  Slippers voor de douche
- Kraamverband, bijvoorbeeld van Lansinoh  Kraamverband voor bevallingsletsels, borstvoeding en keizersnede

### TOILETTAS

- Tandborstel
- Tandpasta
- Doucheegel
- Haarelastiekjes of -spelden
- Lippenbalsem
- Deodorant
- Shampoo
- Haarborstel



#### Toilettas tip

Neem indien mogelijk ongeparfumeerde verzorgingsproducten of producten met een milde geur mee. Pasgeboren baby's herkennen de geur van hun ouders en moedermelk, dus dit moet behouden blijven.

## Wat ik nog nodig heb:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Ziekenhuistas voor de baby

- Outfit voor de terugreis naar huis
- Muts voor huid-op-huidcontact op de afdeling
- Inbakerdoek en eventueel slaapzak voor pasgeborenen
- Contactgegevens van de kinderarts en de kraamverzorgende
- Draagzak vanaf de geboorte
- Autostoeltje (past niet in de tas, maar vergeet niet om het in de auto te leggen!)

## Ziekenhuistas voor de begeleider

- Identiteitskaart en documenten (zie hierboven)
- Bonding-Top
- Tandborstel & Co.
- Pyjama's
- Mobiele telefoon en oplader
- Comfortabele kleding
- Houdbare snacks en een herbruikbare waterfles
- Entertainment (boek, laptop, iPad, koptelefoon, enz.)

