



De Ultieme Checklist voor de Ziekenhuistas voor je Bevalling

Ben je helemaal klaar voor de grote dag? Je baby kan natuurlijk vroeger komen dan verwacht dus het is een goed idee om je ziekenhuistas alvast in te pakken in de achtste maand van je zwangerschap want je weet maar nooit.

Deze checklist helpt je om alles voor te bereiden voor jezelf en je nieuwe baby. We hebben ook een korte checklist gemaakt voor je partner. Misschien is het een goed idee om jullie tassen samen in te pakken zodat jullie kunnen controleren of jullie echt alles hebben wat jullie nodig hebben. Zet de tassen zodra ze zijn ingepakt klaar, bijvoorbeeld in de auto of bij de deur, zodat je elk moment kunt vertrekken.



Ziekenhuistas voor mama: bevalling en geboorte

- Papieren voor het ziekenhuis, identiteitsbewijs en verzekeringspasje.**
Zorg dat je een kopie van je dossier bij de hand hebt, zodat de arts je medische geschiedenis kan bekijken. Het ziekenhuis heeft ook je identiteitsbewijs, patiëntenkaart en verzekeringspasje nodig dus zorg dat je deze ook bij je hebt.
- Geboorteplan (als je dit hebt).**
Misschien heb je je geboorteplan al met het medische team besproken maar het is altijd handig om een paar kopietjes bij je te hebben voor artsen en verpleegkundigen. Zo kan iedereen je plan raadplegen als er nog vragen zijn.
- Kamerjas.**
Een zachte kamerjas is prettig als je wilt rondlopen tijdens de weeën of als je langer in het ziekenhuis blijft.
- Sokken.**
Je kunt koude voeten krijgen tijdens de bevalling.
- Pantoffels en slippers.**
Kies pantoffels die je gemakkelijk kunt aan- en uittrekken om rond te lopen. Neem een paar slippers mee voor in de douche.
- Lippenbalsem.**
Je lippen drogen uit tijdens de bevalling. Zorg dat je lippenbalsem bij de hand hebt om je lippen gehydrateerd en zacht te houden.
- Bodylotion of massageolie.**
Sommige moeders vinden een lichte massage tijdens de weeën prettig. Stop in dat geval wat lotion of olie in je ziekenhuistas.
- Waterspray en een spons.**
Als je het warm krijgt tijdens de bevalling kan het helpen om wat water in je gezicht en nek te sprayen of om je voorhoofd te deppen met een spons met wat koud water.
- Comfortabel(e) kussen(s).**
Je krijgt natuurlijk kussens in het ziekenhuis maar misschien zijn dat net niet de goede kussens voor jou. Heb je een favoriet kussen? Neem het mee.
- Ontspannend entertainment.**
Neem wat dingen mee om de tijd mee door te komen: bijvoorbeeld een boek, een paar tijdschriften, een tablet met films, series of je favoriete muziek.
- Oogmasker en oordopjes.**
Een oogmasker en oordopjes kunnen erg handig zijn om tussen de weeën door even uit te rusten op een drukke, fel verlichte kraamafdeling of voor je welverdiende rust na de geboorte.



Ziekenhuistas voor mama: na de geboorte

- Nachtjapon.**
Neem een comfortabele nachtjapon mee voor je verblijf in het ziekenhuis, bij voorkeur een zacht, ruimvallend exemplaar. Kies er eentje met een opening aan de voorkant als je van plan bent om borstvoeding te geven.
- Speciaal kraamverband.**
Het ziekenhuis heeft ook kraamverband, maar het is handig om voor de zekerheid ook zelf wat mee te nemen. Het is heel normaal dat je veel bloedt na de geboorte en speciaal kraamverband is zachter en absorbeert beter dan gewoon maandverband. In het begin zul je waarschijnlijk elk uur of elke twee uur het verband moeten verwisselen, maar na een paar dagen wordt dit vanzelf minder.
- Ondergoed.**
Neem genoeg comfortabele slips mee die groot genoeg zijn om met het kraamverband te dragen.
- Beha's.**
Neem een paar voedingsbeha's of andere comfortabele, goed passende beha's mee.
- Toiletpullen.**
Niet vergeten: zakdoekjes, haarborstel, kam, deodorant, tandenborstel, tandpasta, shampoo, conditioner, föhn, haarspelden en haarelastiekjes. Neem een plastic zak mee voor je vuile was.
- Make-up en huidverzorgingsproducten.**
Als je normaal gesproken make-up gebruikt, vergeet dan niet om dit mee te nemen. En vergeet ook je moisturizer niet want je huid zal waarschijnlijk droger aanvoelen dan normaal.
- Bril en contactlenzen (als je deze nodig hebt).**
Het lijkt misschien voor de hand liggend maar soms zijn het net deze kleine dingetjes die je vergeet als je je ziekenhuistas aan het inpakken bent. Vergeet je lenzenvloeistof en lenzendoosje niet als je contactlenzen draagt.
- Telefoon en oplader.**
Vergeet je telefoon en oplader niet, tenzij je kiest voor een digitale detox tijdens dit speciale moment. Zo kun je contact houden met je familie en vrienden, foto's maken en je grote nieuws op sociale media posten.
- Kleding.**
Behalve je nachtjapon is het handig om wat comfortabele kleding mee te nemen voor je verblijf in het ziekenhuis. Kies ruimvallende kleding, liefst met een koordsluiting of elastische tailleband.
- Aantekeningen en boeken.**
Misschien heb je handige tips genoteerd tijdens je zwangerschapsyoga of heb je een paar goede boeken over pasgeboren baby's. Je krijgt natuurlijk advies van je artsen en verpleegkundigen maar dit materiaal kan handig zijn zodra je je kleintje eindelijk in je armen hebt.
- Snacks en drankjes.**
Een bevalling kan lang duren, dus overweeg om ook wat snacks en drankjes mee te nemen. Vraag wel aan het medische team of je iets mag eten of drinken tijdens de bevalling. Overweeg ook om je favoriete snacks mee te nemen voor na de bevalling, want dan kun je waarschijnlijk wel wat comfortfood gebruiken.



Ziekenhuistas voor de partner

Als partner is het handig om ook een tas in te pakken voor als je de toekomstige moeder in het ziekenhuis bijstaat:

- Snacks en water.**
Een bevalling kan ook voor de ondersteunende partner dorstig werk zijn. Neem wat snacks en water mee en kleingeld voor de automaten in het ziekenhuis.
- Telefoon, camera en/of videocamera met de bijbehorende laders en/of batterijen.**
Vergeet je telefoon niet om contact te houden met familie en vrienden en om je bezig te houden tijdens de rustigere momenten. De camera is handig voor een paar mooie kiekjes (controleer of er voldoende geheugen vrij is op de geheugenkaart!).
- Kleding.**
Een bevalling is onvoorspelbaar, dus een extra set kleding is altijd handig, want je weet nooit hoe lang je moet blijven.
- Toiletspullen.**
Na een lange bevalling is een verfrissende douche wel lekker. In de meeste ziekenhuizen kan dit, maar vraag dit van tevoren even.
- Reservebril of reservecontactlenzen.**
Het kan een lange dag/nacht worden, dus je reservebril of een paar extra lenzen kunnen dan handig zijn.
- Kussentje.**
Misschien wil je ook even ontspanning nemen tijdens de rustigere momenten.
- Entertainment.**
Neem iets mee om je bezig te houden: boeken, een tablet of je favoriete muziek.

Ziekenhuistas voor je baby

- Rompertjes.**
Ziekenhuizen hebben verschillende regels over wat pasgeboren baby's mogen dragen, dus vraag van tevoren aan je arts wat je het beste mee kunt nemen. Je zult waarschijnlijk extra accessoires en laagjes mee moeten nemen naast wat het ziekenhuis biedt. Denk eraan: rompertjes die aan de voorkant sluiten zijn het handigst.
- Sokjes en slofjes.**
Pasgeboren baby's hebben het snel koud, dus neem sokjes en slofjes mee. Zelfs bij huid-op-huidcontact draagt je pasgeboren baby een mutsje en sokjes.
- Dekentje.**
Het ziekenhuis heeft ongetwijfeld dekentjes, maar een eigen dekentje is altijd fijn om bij de hand te hebben bij huid-op-huidcontact. Je kunt het bovendien gebruiken om je baby op weg naar huis warm te houden in het kinderzitje.
- Kleding voor naar huis.**
Houd rekening met het weer: een bodysuit, slofjes en muts zijn genoeg voor de warmere maanden maar in de winter heb je ook wanten en een jas of sneeuwpak nodig.
- Kinderzitje.**
Dit zit natuurlijk niet in de ziekenhuistas maar zorg tegen de tijd dat je je ziekenhuistas inpakt dat je ook het juiste kinderzitje in de auto hebt. Zo ben je helemaal klaar voor het ziekenhuis.

Met deze ziekenhuistas checklist ben je goed voorbereid op jouw verblijf in het ziekenhuis. Lees meer over de voortekenen van de bevalling zodat je weet wanneer het tijd is om je tas te grijpen en te vertrekken. Succes!