

Bevallingstas:

Ook als je van plan bent om thuis te bevallen is het altijd slim om een bevallingstas klaar te hebben staan. Hier zitten de noodzakelijke dingen in die je bij de hand moet en wil hebben als je toch naar het ziekenhuis moet. We raden aan om uiterlijk in week 37 van je zwangerschap een bevallingstas klaar te hebben staan. Je kan op een rustig moment de tas vullen, zodat de kans dat je iets vergeet klein is. Moet je op een zeker moment - in alle haast - naar het ziekenhuis, dan heeft je partner met de bevallingstas alles mee wat je nodig hebt.

Wat zit er in een complete bevallingstas?

Voor je baby

- 2 Rompertjes
- Omslagdoek
- Sokjes
- 2 mutsjes
- Een paar setjes kleding (Let op: vaak worden de eerste foto's van je kindje gemaakt in deze setjes kleding)
- Jasje
- Maxicosi
- Dekens voor over de maxi-cosi

Voor mama

- Toilettas met daarin "jouw" verzorgingsartikelen
- T-shirt om in te bevallen
- Nachtkleding
- Dikke (ski/wollen) sokken zodat je geen koude voeten krijgt tijdens de bevalling
- Ondergoed. (in groot ondergoed past het kraamverband goed).
- Pantoffels of slippers (eventueel ook voor onder de douche)
- Badjas
- Lanoline (tegen droge lippen door het puffen en hijgen)
- Iets te eten waar je energie van krijgt bijvoorbeeld noten of een banaan.
- Bidon voor water
- Reservebril/lenzendoosje
- Kleding om de volgende dag in naar huis te gaan (joggingbroek)

Voor je partner

Alle belangrijke papieren bijvoorbeeld:

- Verzekeringpapieren (van beide partners)
- Papieren van de verloskundige
- Erkenning
- Toilettas
- Gemakkelijke broek

Telefoonlijst met alle belangrijke nummers

- Verloskundige
- Ziekenhuis
- DichtbijDragen
- Taxicentrale
- Familie en vrienden

Diverse

- Mobiele telefoon/tablet met oplader
- Fotooestel met extra batterijen, extra geheugenkaart en oplader
- Parkeergeld
- Wat tijdschriften of een boek, voor als het allemaal wat langer duurt

