

## Je ziekenhuistas

In je tas komen spullen voor jezelf, maar ook voor je baby EN partner! Natuurlijk ook een paar algemene zaken. Sommige dingen kunnen niet al deze dingen weken in je tas zitten, dus leg een briefje neer, zodat je ze niet vergeet.

### Algemene zaken

- Telefoon (en oplader en genoeg ruimte voor foto's en belangrijkste tel.nummers)
- ID kaart en zorgpas
- PINpas én wat muntgeld (voor eventuele rolstoel bij het ziekenhuis)
- Papieren/ zwangerschapskaart van de verloskundige
- Eventueel je geboorteplan
- Eventueel aparte camera (klaar voor gebruik! Denk ook aan oplader/geheugenkaart)

### Spullen voor de aanstaande mama

- Tandpasta en je tandenborstel
- Deo, zeep en shampoo
- Borstel (en eventueel andere haarbenodigdheden, zoals elastiekjes en clips)
- Make-up removerdoekjes (werken handig en snel)
- Eventueel make-up
- Lippenbalsem (fijn als je droge lippen krijgt bij bijvoorbeeld puffen)
- Mogelijk dingen als bril, brillenkoker, lenzen, lenzenvloeistof, lenzenbakje
- Eventuele medicijnen
- In sommige checklisten worden ook kraamverband en zoogcompressen genoemd, al krijg je die vaak in het ziekenhuis ook wel. Vraag het anders even na
- Kleding waarin je graag wil bevallen (2 shirts extra)
- Kleding voor na de bevalling (let op: meestal is dat nog steeds je zwangerschapsoutfit)
- Ondergoed (kraamverband is heel dik, dus wat ruimer ondergoed is dan handig. Al krijg je soms ook een netbroekje)
- Beha/voedingbh
- Sokken (ook paar dikke, om koude voeten te voorkomen)
- Eventueel trui/vest (airco in het ziekenhuis is soms best fris)
- Pyama / nachthemd
- Makkelijke instappers, zoals pantoffels of slippers.
- Flesje water en eventueel snelle snacks (als je echt trek hebt)
- Dingen om je tijd mee door te komen (muziek, iets te lezen)



## Je ziekenhuistas

### Spullen voor je baby

Natuurlijk mogen in je vlucht tas spullen voor de baby niet ontbreken. Van alles wordt 2 stuks genoemd, omdat het handig is 2 maten mee te nemen.

- 2 Rompers
- 2 Shirts
- 2 Broekjes
- 2 paar sokjes
- Mutsje (ook in de zomer. Je baby kan in het begin nog moeilijk op temperatuur blijven)
- Jasje
- Omslagdoek of dekentje
- Luiers krijg je meestal in het ziekenhuis, zoniet dan ook mee
- Vervoer... hoe gaan jullie naar huis? Maxi-cosi nodig? Draagdoek?

### Spullen voor de partner

Ook je partner kan mogelijk een lange tijd in het ziekenhuis zijn. Dus ook je partner kan wat spullen aan je vlucht tas toevoegen.

- Tandborstel
- Deo
- Eventuele medicijnen
- Eventuele bril of lenzen (en benodigdheden)
- Schoon shirt
- Drinken en wat te eten (in het ziekenhuis is ook vast wat te verkrijgen, maar soms wil je niet bij je partner weg...dus zorg voor wat dingen binnen handbereik)
- Dingen om de tijd mee door te komen (muziek, lezen, ipad)

### Niks klaar staan? Geen paniek

Misschien ben je er nog helemaal niet toe gekomen en moet je onverwachts ineens naar het ziekenhuis. Dan geen paniek. Soms heb je nog tijd om wat dingentjes te pakken en zo niet...dan heeft het ziekenhuis ook eerst de belangrijkste dingen wel. Dan kan er later iemand nog jullie eigen spullen brengen (het is dus wel handig als iemand jullie sleutel heeft).

