

C h e c k L i s t

Wat meenemen naar de kraamkliniek?

Voor de baby

- Katoenen hemdje's of body's
- Kruippakjes of pyjama's (*veel kraaminrichtingen gebruiken hun eigen hemdje's en pyjama's, dus dan heb je met 1 hemdje en 1 kruippakje om naar huis te gaan genoeg*)
- Mutsje, jasje en deken voor je vertrek uit de kraamkliniek (*in de winter*)
- Toiletspulletjes en luiers (*hoewel je deze vaak ook in de kraamkliniek krijgt*)

Voor jezelf

Bij de bevalling:

- Groot, gemakkelijk zittend nachthemd
- Warme sokken (*veel vrouwen hebben last van koude voeten tijdens de bevalling*)
- Fototoestel (*veel baby's houden niet van flitslicht, je kunt dus beter een film met ISO 1000 nemen*)
- Alle documenten: trouwboekje, ziekenfondsboekje, identiteitskaart, bloedgroepkaart, ...
- Lectuur

Na de bevalling:

- Voldoende nachthemden (*als je borstvoeding wilt geven, liefst met een sluiting vooraan*)
- Onderbroeken
- Zwangerschapsbeha's of voedingsbeha's voor de borstvoeding
- Kamerjas en pantoffels
- Toilettas met je toiletpullen
- Badhanddoek
- Een drietal gewone handdoeken
- Washandjes
- Keukenhanddoek
- Balpen
- Voorgescreven enveloppen
- Kleren om naar huis te gaan
- Eventueel drank en/of iets om mee te trakteren
- Telefoonnummers van iedereen die je wilt opbellen (*ook doopsuikerwinkel*)