



Zo gebruik je deze PDF

Klik op de vakjes in een PDF-lezer, sla je voortgang op of print de lijst.

Voor de bevalling

☐ Groot T-shirt of nachthemd dat vies mag worden

☐ Warme sokken

☐ Slippers of pantoffels

☐ Haarelastiek en lippenbalsem

☐ Eigen kussen, muziek of ander comfort

☐ Flesje water en lichte snack

Papieren en contact

☐ Geldig identiteitsbewijs

☐ Verzekeringsgegevens en ziekenhuispas

☐ Zwangerschapskaart

☐ Geboorte- of bevalplan

☐ Telefoonnummers van verloskundige, ziekenhuis en kraamzorg



Na de bevalling

☐ Pyjama of makkelijk zittende nachtkleding

☐ Ochtendjas of vest

☐ Grote comfortabele onderbroeken

☐ Stevige voedingsbeha indien gewenst

☐ Ruime kleding voor naar huis

☐ Toiletartikelen

☐ Eigen medicijnen in originele verpakking

☐ Bril of lenzen met benodigdheden

Voor de baby

☐ Twee rompers, eventueel in twee maten

☐ Twee complete kledingsetjes

☐ Mutsje

☐ Een of twee paar sokjes

☐ Jasje of warm buitenpak passend bij het seizoen

☐ Dekken, omslagdoek of voetenzak

☐ Passend autostoeltje, vooraf geoefend



Voor de geboortepartner

- ☐ Schone kleding en ondergoed
- ☐ Toiletartikelen
- ☐ Comfortabele schoenen
- ☐ Telefoon, lange laadkabel en powerbank
- ☐ Voldoende eten en drinken
- ☐ Camera indien gewenst
- ☐ Eigen medicijnen of bril/lenzen

Last minute

- ☐ Telefoon
- ☐ Oplader en powerbank
- ☐ Portemonnee, bankpas en parkeermiddel
- ☐ Huis- en autosleutels
- ☐ Gevulde waterfles
- ☐ Dagelijkse medicijnen

Eigen toevoegingen

- ☐
- ☐
- ☐