

Goed voorbereid bevallen

Jouw bevalkoffer

De grote dag komt dichterbij... spannend! Of je nu in het ziekenhuis bevalt of thuis, het is fijn om op tijd een koffertje klaar te hebben staan. Zo kan je met een gerust hart vertrekken wanneer het zover is.

In deze lijst vind je alles wat praktisch is én wat zorgt voor een beetje extra comfort en ontspanning tijdens de bevalling en de materniteit. Neem wat jij nodig hebt om je op je gemak te voelen – een geboorteverhaal is uniek, en jouw bevalkoffer mag dat ook zijn.

Praktisch:

- Identiteitskaart
- Bloedgroepkaart
- Zwangerschapsboekje
- Trouwboekje/attest erkenning

Voor mama:

Verloskamer

- Comfortabele slaapkleedje of T-shirt (om in te bevallen)
- Evt. topje om in bad te gaan

Klaarleggen voor na de geboorte

- Pyjama + grote comfortale slip of netbroekje
- Toilettas: tandenborstel, tandpasta, deodorant, zeep, shampoo, haarelastiekjes, lippenbalsem, washandjes, handdoek

Materniteit

- 2-3 comfortabele pyjama's of nachtkleedjes
- Vestje of kamerjas
- Slippers / pantoffels
- Stevige onderbroeken (wegwerp of katoen)
- Borstvoedingsbeha's + compressen (indien van toepassing)
- Handdoeken + washandjes
- Kledij om naar huis te gaan

Kraamverband/postnatale maandverbanden worden voorzien in het ziekenhuis. Zorg dat je er wel gekocht hebt voor thuis.

Auto:

- "Puppytrainer" op passagierstoel ter bescherming van de autostoel tegen vruchtwater
- Zakje of emmer bij misselijkheid/braken

Ontspanning & comfort:

- Flesje water met sportdop of rietje
- Aquarius of isotone drank
- Snackjes / energierepen / druivensuiker
- Massageolie/essentiële olie
- Muziekplaylist of oortjes
- Je eigen (zwangerschaps-)kussen
- Warme sokken
- Kersenpitkussen
- Lippenbalsem
- Affirmatiekaartjes of audioverhaal
- Sfeerlampje
- geboortepan (indien van toepassing)

Baby:

- 6 body's
- 3 paar kousjes en 1x krabwandjes
- 3 pyjama's/ kleertjes
- 2 mutsjes
- Babydekentje
- Autostoel
- Bij FV: eigen gesteriliseerde flesjes om direct met eigen fles te oefenen

Bijkomend:

- Bril/lenzen
- Zakdoekjes
- GSM + oplader + belangrijke telefoonnummers
- Fototoestel + oplader
- Doopsuiker/kaartje + drankjes
- Pen en papier