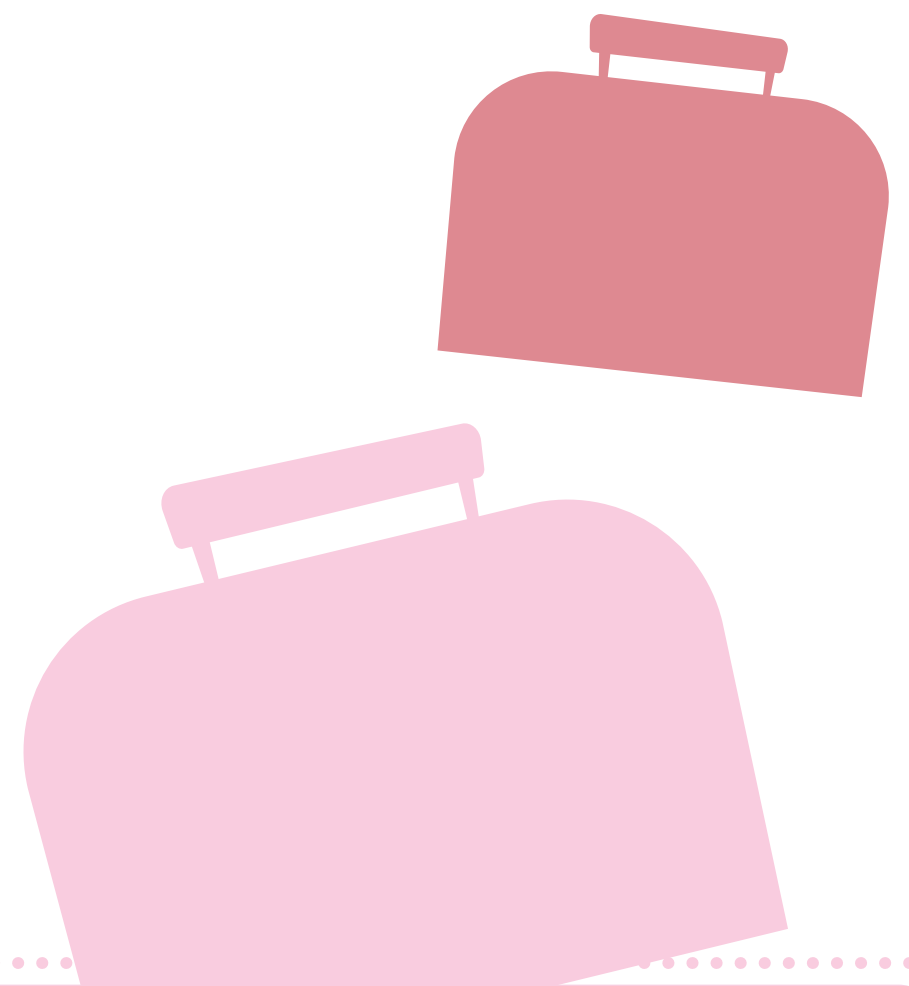


# WAT NEEM JE MEE IN JE kraamvalies?

De grote dag komt dichterbij! Zes weken voor je uitgerekende datum is het tijd om je tas voor het ziekenhuis klaar te maken. Welke spullen neem je best mee? Deze checklist met tips van pas bevallen mama's helpt je op weg:



## Voor je baby

- \* 6 slabbetjes
- \* 3 tetradoeken
- \* 1 doos luiers
- \* billendoekjes
- \* toiletta's met reinigingsmelk, zachte shampoo en babyzeep
- \* 6 body's
- \* 6 pyjama's
- \* 2 mutsjes
- \* 3 paar sokjes
- \* 3 hemdje's of truitjes
- \* 1 jasje
- \* 1 broekje of eerste outfit
- \* antikrabwantjes
- \* knuffel of doudou
- \* inwikkeldeken
- \* draagdoek
- \* (bad)thermometer
- \* fopspeen
- \* zuigflesjes
- \* draagmand of draagbare autostoel
- \* ...

## Voor jou

- \* Documenten: identiteitskaart, bloedgroepkaart, trouwboekje, erkenningsdocumenten van het kindje, hospitalisatieverzekering
- \* borstvoedingbeha's, slippers, kamerjas, pantoffels
- \* makkelijke kledij en pyjama
- \* kledij om mee naar huis te gaan
- \* borstkompresen
- \* tepelcrème
- \* borstvoedingskussen
- \* toiletgerief (droogshampoo, getinte dagcrème en mascara)
- \* lippenbalsem
- \* maandverband
- \* zakdoeken
- \* notitieboekje + balpen
- \* druivensuiker + energiedrankje
- \* waterspray voor afkoeling (in de zomer)
- \* mini-nachtlampje voor nachtelijke borstvoeding

## Voor je partner

- \* GSM (+ oplader)
- \* camera (+ oplader)
- \* powerbank
- \* kleingeld
- \* een snack en een drankje
- \* boek, iPad, laptop, ...
- \* extra kledij of pyjama (bij overnachting)

## Tip!

- \* Vraag na in het ziekenhuis welke spullen ze (niet) zelf voorzien (bv. luiers, verzorgingsproducten, ...).
- \* Maak een pakketje voor meteen na de geboorte met een body, mutsje en pyjama