

Geboortetas checklist

Essentieel

- telefoon + oplader
- sleutels
- pinpas
- ID
- zorgpas
- ziekenhuis registratiekaart (tegenwoordig bij de meeste ziekenhuizen online)
- geboortepan
- papieren van de verloskundige
- telefoonlijst met nummers van de verloskundige, kraamzorg, ziekenhuis, familie etc.
- autostoeltje (e.v.t. met voetenzak)
- (eventuele) medicijnen
- camera + oplader + geheugenkaartjes
-
-
-
-
-

Verzorging mama

- fles water, je moet goed drinken tijdens de bevalling!
- thee, frambozenblad thee: deze thee staat bekend voor het versterken van de weeën en de kans op minder bloedverlies. Ook is na de bevalling geschikt ter ondersteuning van de borstvoeding.
- energie gevende snacks zoals dadels of druivensuiker
- muziek box en/of koptelefoon + oplader (kan fijn zijn tijdens het opvangen van de weeën & helpt je makkelijker in je eigen bubble te komen)
- tandenborstel + tandpasta
- haarborstel + elastiekjes
- shampoo, conditioner en zeep
- deo

- bril/lenzen
- slippers voor onder de douche of in de kamer
- gezichtsdookjes (om je snel even op te kunnen frissen)
- lippenbalsem (voor de droge lippen door het weg ademen van de
- weeën)
- positieve affirmaties
- (wasbare) zoogcompressen
- Kraamverband
- Gaasbroekje of herenboxershorts
-
-
-
-

Kleding mama

- kleding waarin je wilt bevallen (naakt bevallen kan net zo goed, wat jij fijn vindt!)
- (nacht)kleding voor na de bevalling, iets met knoopjes of gemaakt voor borstvoeding is ideaal voor het voeden en huid op huid contact
- dikke sokken
- bikini, voedingsBH of topje (voor als je het niet fijn vindt om naakt te bevallen maar wel graag in bad of onder de douche wilt)
- normale sokken
- 2 t-shirts
- lekker ruim zittende joggingbroek
- warme trui
- 2 á 3 voedingsbh's
- grote onderbroeken, herenboxershorts (i.v.m. kraamverband)
- makkelijke kleding om in naar huis te gaan

Voor baby

- eerste pakje voor na de geboorte (romper, mutsje, sokjes, broekje + shirtje of boxpakje)
- 2 rompertjes
- 2 setjes kleding (romper, broekje + shirtje of boxpakje)
- 2 paar sokjes
- 2 mutsjes
- jasje
- deken
- omslagdoek
- eerste knuffeltje

Luiers en doekjes hebben ze in het ziekenhuis.
Ik raad het aan om ook een pakje in maat 56 mee te nemen.

Voor partner

- telefoon + oplader
- ID
- pinpas
- ondergoed
- setje kleding
- toilettas incl tandenborstel
- bril/lenzen
- (eventuele) medicijnen en pijnstillers (omdat jij niet in zorg bent krijg je deze niet van het ziekenhuis)
- joggingbroek (het kan best lang duren, so get comfortable)
- zwemkleding (om te helpen met het opvangen van de weeën in bad of onder de douche)
- slippers voor onder de douche of in de kamer
- iets om je te vermaken

Fijn tijdens de bevalling

- massageolie: het krijgen van een massage is oxytocine verhogend! Laat dat nou net het hormoon zijn die kei belangrijk is voor het maken van goede, effectieve weeën! Doula tip: zorg dat het een geurloze olie is, tijdens de bevalling ben je namelijk erg gevoelig voor geuren.
- bevalbad + hygiëne pakket: veel ziekenhuizen en geboortecentra hebben een paar baden op voorraad waar je alleen een hygiëne pakket voor hoeft te kopen. Check bij de ziekenhuizen naar keuze of ze een bevalbad beschikbaar hebben.
- fitnessbal 65cm: fijn voor het opvangen van de weeën! De specifieke hoogte is i.v.m. de gunstige stand van het bekken wanneer je op de bal zit, hierdoor kan het hoofdje beter indalen. Check bij de ziekenhuizen naar keuze of ze een fitnessbal beschikbaar hebben.
- sfeer :) neem wat leuke lichtjes mee en misschien wel wat fijne items van thuis. Als je je fijn, veilig en op je gemak voelt maak je namelijk meer hormonen aan die je nodig hebt om goede weeën te maken.