


# Skoebidoe-Checklist

Om je in te schrijven in het ziekenhuis

**Het is zover! Je kindje komt eraan. Als alles goed gaat, verblijf je na de geboorte twee à drie dagen in het ziekenhuis. Met onze checklist maak je je verblijf aangenamer.**

## Om je in te schrijven in het ziekenhuis

- Identiteitskaart van mama
- Trouwboekje of erkenningspapieren van je partner
- Documenten van je verzekeringsmaatschappij

 Als je een CM-Hospitaalplan hebt, moet je geen documenten meebrengen. Want je moet pas aangifte doen nadat je je ziekenhuisfactuur hebt ontvangen.

## Voor mama

### Voor in de verloskamer

- Iets om te eten, zoals een banaan of boterhammen  
Belangrijk: vraag aan de vroedvrouw of je iets mag eten vóór de bevalling.
- Klein toiletzakje
- Handdoek en washandjes
- Katoenen, makkelijk zittend T-shirt om te bevallen
- Voor wie je vergezelt: iets om te knabbelen, comfortabele kledij, toiletzak, smartphone en zwemkledij en handdoek (als je in een bad bevalt).

### Voor na de bevalling

#### Kleding

- Voldoende en gemakkelijke kledij die vooraan open kan als je borstvoeding geeft (bv. T-shirts met knopen).
- Pantoffels en warme kousen
- Kamerjas
- Bril (als je contactlenzen draagt)
- Ondergoed
- Toiletgerief, handdoeken en washandjes
- Comfortabele kledij (je lichaam is na een bevalling niet meer zoals voorheen)

#### Als je borstvoeding geeft

- Twee gemakkelijke borstvoedingsbh's (wacht een tweetal weken om extra borstvoedingsbh's te kopen want de grootte van je borsten kan nog veranderen)
- Borstcompressen
- Sjaal om te voeden als er bezoek is
- Eventueel een borstvoedingskussen

#### Andere

- Iets om te ontspannen (bv. boek, muziek, tijdschrift, tablet)
- Schriftje en pen (om je emoties of vragen voor de verloskundige of gynaecoloog op te noteren)

## Voor de baby

### Voor in de verloskamer

- Katoenen of wollen mutsje
- Body
- Kruippakje
- Antikrabwantjes

### Voor na de bevalling

- Verzorging
- Babyzeep, babyshampoo, reinigingsmelk of -olie
- Luiers (kleinste maat)
- Zachte handdoeken en washandjes

 Vraag vooraf op de kraamafdeling welk verzorgingsmateriaal er voorhanden is

#### Kleding

- Zes katoenen body's
- Drie setjes kleding (pyjama, kruippakje of pull en broekje)
- Drie paar sokjes
- Aangepaste, warme kledij om je kindje mee naar huis te nemen

#### Andere

- Draagbare autostoel (oefen vooraf eens hoe je het autostoeltje installeert)
- Katoenen of wollen dekentje
- Slabbetjes of tetradoeken