

# Wat neem je mee in je kraamvalies?

De grote dag nadert! Zo'n zes weken voor je uitgerekende bevallingsdatum is het tijd om je tas voor het ziekenhuis klaar te maken. Welke spullen neem je best mee?

**Onze mama's op Facebook stelden voor jou dit lijstje samen:**

## Voor je baby

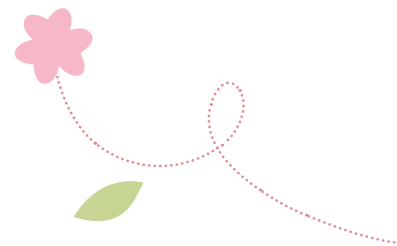
- 6 slabbetjes
- 3 tetradoeken
- 6 overslagbody's
- 4 pyjama's/kruippakjes
- 2 mutsjes
- 3 paar sokjes
- 1 jasje
- 1 broekje en 3 truitjes
- eerste outfit
- antikrabwantjes
- knuffel of doudou
- fopspeen
- inwikkeldeken
- inbakerslaapzakje
- draagbare autostoel, draagdoek of wandelwagen (afhankelijk van hoe je naar huis gaat)

## Voor jou

- documenten: identiteitskaart, bloedgroepkaart, hospitalisatieverzekering
- comfortabele (borstvoedings-) beha's
- slipjes (tip: voorzie een aantal slips in een grotere maat. Deze zijn comfortabel aan je buik, zeker bij een eventueel litteken van een keizersnede)
- kamerjas, pantoffels
- makkelijke kledij en pyjama
- kledij om mee naar huis te gaan
- borstvoedingskussen
- toiletgerief
- droogshampoo
- zakdoeken
- druivensuiker + energiedrankje
- mini-nachtlampje voor nachtelijke borstvoeding

## Voor je partner

- gsm (+ oplader)
- kleingeld
- een snack en een drankje
- boek, tablet/laptop, ...
- extra kledij of pyjama (bij overnachting)



**Tip:** Vraag na in het ziekenhuis welke spullen ze (niet) zelf voorzien (bv. luiers, verzorgingsproducten, zuigflesjes,...).  
Maak een apart pakketje voor meteen na de geboorte met een body, mutsje en pyjama en de spullen die je zelf meteen nodig hebt.