

Checklist

voor jouw bevalling

Alles voor een rustige en fijne bevalling

VOOR MAMA

- ☐ Comfortabele kleding
- ☐ Warme sokken / sloffen
- ☐ Ondergoed en voedingsbh
- ☐ Lippenbalsem en persoonlijke verzorgingspullen
- ☐ Haar elastiekjes / borstel
- ☐ Handdoek en washandjes
- ☐ Massageolie / warmtekruik
- ☐ Snacks en drinken
- ☐ Toiletpullen

VOOR PARTNER / BEGELEIDER

- ☐ Comfortabe kleding
- ☐ Snacks en drinken
- ☐ Camera / telefoon + oplader
- ☐ Geduld en liefde
- ☐ Steun en aanwezigheid

VOOR DE THUISBEVALLING

- ☐ Kraamverband
- ☐ Onderleggers
- ☐ Extra dekens / handdoeken
- ☐ Plastic zeil / matrasbeschermer
- ☐ Douchegel / zeep
- ☐ Emmers
- ☐ Sfeerverlichting
- ☐ Alcohol / ontsmettingsdoekjes
- ☐ Thermometer

VOOR DE BABY

- ☐ Rompertjes
- ☐ Mutsje
- ☐ Sokjes
- ☐ Dekentje / omslagdoek
- ☐ Hydrofiele doeken
- ☐ Billendoekjes
- ☐ Fopspeen (optioneel)
- ☐ Autostoel / Maxi-Cosi

DOCUMENTEN EN CHECK

- ☐ Geboorteplan
- ☐ ID en verzekeringspas
- ☐ Zwangerschapspas
- ☐ Contactgegevens verloskundige
- ☐ Nood telefoonnummers
- ☐ Ziekenhuis/vluchttas
- ☐ Babypullen controleren

Handige items van Vrijebevalreis

Baarkruk van Vrijebevalreis
Bevalbad van Vrijebevalreis
Elle Tens 2 apparaat van Vrijebevalreis
Lichtsnoer van Vrijebevalreis
Bevalkam van Vrijebevalreis
Zwangerschapsbal van Vrijebevalreis

Vrijebevalreis

Jouw bevalling, jouw tempo

Meer zien? Neem een kijkje op onze website
of neem contact op voor al je vragen!

www.vrijebevalreis.nl