



copara

BEVALTAS

checklist

Voor de bevalling

- ☐ Comfortabele kleding of een ruim T-shirt
- ☐ Warme sokken
- ☐ Haar elastiek of haarband
- ☐ Lippenbalsem
- ☐ Telefoon en oplader
- ☐ Snacks en drinken
- ☐ Massage olie of crème
- ☐ Geboortepan
- ☐ Playlist of muziek
- ☐ Een bevalkam/ Tens apparaat

Na de bevalling

- ☐ Groot ondergoed
- ☐ Kraamverband
- ☐ Comfortabele kleding
- ☐ Toilettas met verzorgingsproducten
- ☐ Peri bottle
- ☐ Slippers/ makkelijke schoenen
- ☐ Handdoek

Voor de partner

- ☐ Telefoon en oplader
- ☐ Snacks of drinken
- ☐ Deodorant en tandenborstel
- ☐ Schoon T-shirt
- ☐ Eventueel camera

Toilettas

- ☐ Tandeborstel en tandpasta
- ☐ Deodorant
- ☐ Haarborstel
- ☐ Haarelastiekjes
- ☐ Douchegel
- ☐ Reinigingsdoekjes
- ☐ Lippenbalsem
- ☐ Bril of lenzen
- ☐ Medicijnen die je gebruikt

Eten en drinken

- ☐ Druivensuiker
- ☐ Fruit
- ☐ Crackers of mueslirepen
- ☐ Nootjes
- ☐ Een drinkfles met rietje

Voor de baby

- ☐ Rompertje
- ☐ Mutsje
- ☐ Sokjes
- ☐ Vestje of pakje
- ☐ Dekentje
- ☐ Autostoeltje voor de terugweg

Spullen voor het
laatste moment:

☐ Telefoon

☐ Portemonnee

☐ Zorgpas

☐ Oplader

☐ Identiteitsbewijs

☐ Huissleutels