

Checklist – Poliklinische bevalling

Je wilt poliklinisch bevallen. Goed idee, maar ook voor een poliklinische bevalling moet er van alles aangeschaft worden. Misschien heb je zelf al een aardig idee van alle benodigdheden en misschien heb je geen flauw benul. Het maakt niet uit, wij hebben alvast een overzicht voor je gemaakt zodat je kunt kijken of je 'poliklinischbevallingspakket' compleet is.

In huis hebben

- Bedverhogers (steunen of kratten)
- 2 doosjes steriele gaasjes (zestientjes)
- Flesje 70% alcohol
- 250 gram (zigzag) watten
- 8 celstof onderleggers
- Thermometer (geen oorthermometer)
- Desinfecterende zeep
- Een bedzeil
- 6 tot 10 katoenen (hydrofiel) luiers (vooraf gewassen)
- 6 flanellen luiers
- 3 moltons
- 2 metalen kruiken (inclusief kruikenzakken)
- 3 lakentjes
- 3 onderlakentjes
- 2 wollen of katoenen dekentjes
- 6 rompertjes (maat 50/56)
- 6 pakjes of truitjes (maat 50/56)
- 3 paar sokjes
- 2 katoenen mutsjes
- 2 omslagdoeken
- Spuugdoekjes
- Luieremmer (met deksel)
- Babyzeep
- Borsteltje
- 36 papieren of katoenen luiers
- Afplakband of spelden

Meenemen

- 2 nachtjaponnen (met voorsluiting in verband met borstvoeding)
- Badjas/kamerjas
- Slippers
- Ondergoed (houdt rekening dat er kraamverband in moet kunnen)



- Voedingsbeha's
- Schone kleding
- Toiletartikelen (borstel, deodorant, tandpasta, tandenborstel, zeep, shampoo)
- Fototoestel/videocamera (let erop dat de accu's vol zijn)
- Boek of tijdschrift
- Aparte tas voor de vuile was
- Verzekeringpas
- Ziekenhuiskaart of ponsplaatje
- Zwangerschapskaart of controlekaart van de verloskundige
- 2 rompertjes (maat 50/56)
- 2 paar sokjes
- omslagdoek of dekentje
- 2 pakjes of truitjes (maat 50/56)
- 1 kantoenen mutsje
- Jasje
- Autostoeltje
- Telefoonlijstje
- 2 euromunt (voor rolstoel)

