



# Wat neem je mee in je bevallingstas?

Ongeveer rond je 36<sup>ste</sup> zwangerschapsweek is het aan te raden om je bevallingstas klaar te hebben staan. Zo ga je je als toekomstige mama meer op je gemak voelen als het moment dan eindelijk daar is. Maar welke spullen neem je nu best mee? Hieronder vind je een overzicht van hetgeen je nodig hebt:

## Voor je baby

- Mutsjes (2)
- Overslagbody's (6)
- Kruippakjes (4)
- Sokjes (3)
- Antikrabwantjes
- Zachte washandjes
- Handdoek
- Tetradoeken
- Inbakerdoek/-slaapzak
- Knuffel of doudou
- Fopspeen
- Draagbare autostoel/buggy
- Dekentje

## Voor jou

- Documenten:  
ID-kaart, bloedgroepkaart,  
hospitalisatieverzekering
- Zwangerschapsboekje
- Geboorteplan
- T-shirt om in te bevallen
- Losse onderbroeken
- (Borstvoedings-)beha's
- Borstvoedingskussen
- Loungewear
- Pantoffels
- Toiletgerief
- Handdoek + washandje
- Mini-nachtlampje
- Druivensuiker/energiedrankje
- Grotere maandverbanden

## Voor je partner

- Fototoestel
- Snack en drankje
- Boek, tablet/laptop, ...
- Extra kledij  
(bij overnachting)