

# Checklist bevalling

De vliezen zijn gebroken, de verloskundige is geweest, ze heeft 8 centimeter ontsluiting en moet naar het ziekenhuis. Een beetje voorwerk vermindert stress.

## Telefoonnummers in je telefoon opslaan, van:

- de taxicentrale, als je met de taxi gaat
- familie en vrienden
- de verloskundige
- het ziekenhuis

## Maak je vervoer op orde:

- Is de auto in orde, zit er voldoende brandstof in, werkt de accu goed?

## Meenemen, klaarleggen of inpakken?

- ziekenhuiskoffertje voor moeder en kind. Daarin zit nachtkleding, toiletgerei en babykleertjes. Dit koffertje moet voor het grijpen staan. Het liefst een maand voor de uitgerkende datum.
- toiletgerei voor jezelf, schone kleding
- inschrijvings- c.q. polisnummer van de verzekeringsmaatschappij van de moeder, een legitimatiebewijs is ook goed om mee te nemen
- schrijfgerei voor het maken van aantekeningen
- iets om je bezig te houden: kranten, tijdschriften, boeken, spelletjes of muziek
- versnaperingen: iets voedzaams voor jezelf en iets licht verteerbars voor de aanstaande moeder. Vooral 's nachts is er weinig eetbars te krijgen in een ziekenhuis
- foto- of videoapparatuur