**Noodkoffer**

Bent u van plan in het ziekenhuis te bevallen? Zet dan een week of drie voordat u uitgerekend bent een tas klaar met de spullen die u eventueel in het ziekenhuis nodig heeft. Wilt u thuis bevallen, dan is het ook handig om vast een noodkoffertje in te pakken. U kunt onverwachts toch naar het ziekenhuis moeten.

**Pak het volgende in:**

• Verzekeringspapieren, identiteitsbewijs en (klein)geld

• Toiletartikelen (kraamverband, lippenbalsem)

• T-shirt of nachthemd en pantoffels of slippers

• Warme sokken en extra ondergoed

• Kleertjes voor de baby: rompertje, babypakje, jasje, mutsje en een omslagdoek of babydekentje

• Schone kleren voor na de bevalling

• Lijst met belangrijke telefoonnummers (verloskundige, kraamzorg)

• Mobiele telefoon en opladers

• Geschikt autostoeltje of maxi cosy voor de baby
 (oefen van tevoren met in en uit de auto halen)

• Zoetigheid voor extra energie tijdens de bevalling: dextro / sultana