

Ziekenhuistas checklist: aantallen voor moeder en baby

Deel de tas op in aparte sets voor documenten, moeder en baby. De onderstaande aantallen zijn een redactioneel voorbeeld voor een initiële opname van **1–2 dagen**; het is geen medische norm, verplichte boodschappenlijst of een vereiste die voor alle ziekenhuizen geldt. Wat de instelling verstrekt, de duur van het verblijf, het weer, het voedingsplan en het aantal baby's beïnvloeden de behoeften. Het voorbereiden van een reservetas die een naaste kan meenemen voor extra dagen, kan praktischer zijn dan het vullen van een grote tas.

Documenten en gemakkelijk te vinden essentiële items

	Item	Startaantal	Opmerking
☐	Identiteits- en opnamedocumenten	1 map	Vraag of een verwijzing en verzekeringsdocument nodig zijn
☐	Zwangerschapsdossier en belangrijke analyserapporten	1 set	Informatie en geboortepan zoals gevraagd door het team
☐	Lijst met medicatie en allergieën	1 lijst	Naam, dosis, laatste inname; stem medicatie af met het team
☐	Telefoon en oplader	1 set	Bewaar contactnummers ook apart
☐	Bril of persoonlijk hulpmiddel	Benodigde set	Dagelijks gebruikte hulpmiddelen

Laatste controle: prioriteer het communicatieplan, niet de tas · Kort antwoord: een kleine hoofdtas en een aparte reservetas

Ziekenhuistas checklist: aantallen voor moeder en baby

Hoeveel van wat voor moeder?

	Item	Startaantal	Opmerking
☐	Nachtkleding	1-2 stuks	Los, zacht; gemakkelijk te openen voor voeding
☐	Comfortabele dag- en ontslagkleding	3 wissels	Niet-knellende maat, één voor ontslag
☐	Comfortabel ondergoed	5-6 stuks	Wegwerp of wasbaar, naar uw voorkeur
☐	Comfortabele beha	2-3 stuks	Geschikt voor borstvoeding indien gewenst
☐	Kraamverband	2 pakken	Sterk absorberend; controleer het aantal in het pak
☐	Slippers en sokken	1 paar slippers, 2 paar sokken	Antislip, comfortabel; vraag naar doucheregels
☐	Handdoeken	1-2 stuks	Kan worden verminderd als de instelling ze verstrekt
☐	Hygiënetas	1 kleine set	Tandenborstel, tandpasta, kam en persoonlijke benodigdheden

Laatste controle: prioriteer het communicatieplan, niet de tas · Kort antwoord: een kleine hoofdtas en een aparte reservetas

Ziekenhuistas checklist: aantallen voor moeder en baby

Startset voor de baby

	Item	Startaantal	Opmerking
☐	Katoenen rompertjes	3-4 stuks	Geschikte maat, gemakkelijk te openen
☐	Pakjes of comfortabele babykleding	3-4 stuks	Extra voor het geval van bevuilding
☐	Ontslagset	1 set	Geschikt voor weer en transport
☐	Luiers	1 klein pak, bijvoorbeeld 20-24 stuks	Varieert afhankelijk van de voorzieningen van de instelling en het verblijf
☐	Katoenen of geschikte vochtige doekjes	1 kleine set	In overeenstemming met de reinigingsregels van de instelling
☐	Mousseline of zachte doeken	2-3 stuks	Naar behoefte voor reiniging en voeding
☐	Lichte deken voor onderweg	1 stuk	Geschikt voor het weer, gezicht en hoofd vrij houden
☐	Muts en sokken voor buiten	Afhankelijk van het weer 1 set	Verwijder extra lagen bij binnenkomst

Een deken voor onderweg betekent niet dat u losse dekens, kussens en speelgoed in de slaapplek van de baby moet leggen. De baby moet op de rug slapen, op een stevige en vlakke matras, op een veilige plek waar gezicht en hoofd niet bedekt zijn. Kussens, dikke dekens, slaapnestjes, verzwaarde dekens en zachte bedrandbeschermers zijn geen essentiële babyartikelen voor de ziekenhuistas. Wikkel de baby niet te strak in.