

CHECKLIST VLUCHTKOFFER

Optioneel: voor je partner



- Deodorant
- Losse kleding
- Eventueel badjas
- Eventueel handdoek en washandjes
- Boek/laptop/tablet
- Snacks en drankjes

Belangrijke documenten



- Identiteitskaart
- Ziekenhuispasje
- Zwangerschapskaart
(informatie van je verloskundige)
- Geboortepan

Voor mama: tijdens de bevalling



- Iets wat afleiding geeft
(tijdschriften, tablet, boeken, playlist, spelletjes)
- Wat tussendoortjes en drinken
- Druivensuiker voor snelle energie
- Stopwatch of horloge met secondewijzer
(om de duur van én de tijd tussen de weeën te meten)
- Smartphone en/of camera
zorg voor een volle accu en voldoende geheugen
- Pen en papier
- Kleingeld
voor een drank- of snackautomaat, of om te parkeren
- Ruim donker shirt of nachthemd om in te bevallen
- Badjas en warme sokken
- Een elastiekje of haarklem
- Flesje water met spray
(om jezelf af te koelen tijdens de bevalling)
- Massageolie
- Lippenbalsem
- Kruik/kersenpitkussen

Voor mama: na de bevalling

- Toilettartikelen
(denk ook aan je bril, lenzenvloeistof, deodorant en eigen medicatie)
- Ondergoed en een stevige (voedings-)bh
- Pantoffels/slippers
- Kraamverband en borstkompressen
- Pyjama en badjas
- Schone, comfortabele, kledij en platte schoenen om naar huis te gaan
- Mobiele telefoon en oplader
- Voedingskussen



Voor je baby

- Luiers en billendoekjes
- 2 rompertjes
- 2 pakjes kleding (pyjama, kruippak)
- 2 paar sokjes
- 2 slabbetjes en/of hydrofiele doeken
- Mutsje
- Dekentje
- Babyautostoeltje
- Eventueel: antikrabwantjes
- Eventueel: doekje/knuffel/fopspeen



Wat ik ook niet mag vergeten:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

