























# Checklist vluchtkoffer

## Belangrijke documenten

-  Identiteitskaart
-  Bloedgroepkaart
-  Verzekeringpapieren
-  Trouwboekje of erkenningspapieren van je partner
-  Zwangerschapskaart (informatie van je verloskundige)
-  Eventueel: aantekeningen met daarin je wensen de bevalling (geboorteplan)

## Voor mama










### Tijdens de bevalling

-  Iets wat afleiding geeft, bijvoorbeeld tijdschriften, tablet, boeken, een playlist op je telefoon, wat spelletjes, ...
-  Wat tussendoortjes en drinken
-  Druivensuiker voor snelle energie
-  Zakdoekjes
-  Een horloge met secondewijzer, zodat je de duur van én de tijd tussen de weeën kunt meten
-  Een smartphone, foto- en/of videocamera; zorg voor een volle accu en voldoende geheugen
-  Pen en papier
-  Kleingeld voor een drank- of snackautomaat of om te parkeren
-  Een ruim shirt of nachthemd om in te bevallen
-  Badjas en (warme) sokken
-  Je eigen kussen
-  Een elastiekje of haarklem voor je haar
-  Flesje water met spray (om jezelf af te koelen tijdens de bevalling)
-  Massageolie
-  Lippenbalsem
-  Kruik






## Na de bevalling

-  Toiletartikelen (denk ook aan je bril, lenzenvloeistof, deodorant en eigen medicatie)
-  Ondergoed en een stevige (voedings-)bh
-  Badslippers
-  Kraamverband en borstkompressen
-  Een pyjama
-  Schone, comfortabele, ruim zittende kledij en platte schoenen om naar huis te gaan
-  Gsm en oplader
-  Lijstje met mensen die je wilt bellen als je baby geboren is
-  Voedingskussen

## Voor je baby

-  Luiers en billendoekjes
-  Body's
-  Sokjes
-  Mutsje
-  Antikrabwantjes
-  De eerste babykleertjes, die je gemakkelijk aankrijgt (pyjama, kruippakje of pull en broekje)
-  Een dekentje om je kleintje warm te houden
-  Eventueel knuffel/doekje/fopspeen
-  De MaxiCosi, zodat je je baby veilig mee naar huis kunt nemen

## Wat ik ook niet mag vergeten

-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_