

Checklist

Vluchttas bevalling

Voor mama

Essentials

- Telefoon en oplader
- Portefuille
- ID-kaart, bankkaart, kleefzegel
- Sleutels

Persoonlijke verzorging

- Tandborstel & tandpasta
- Deodorant
- Haarborstel
- Haarelastiekjes
- Make-up
- Reinigingsdoekjes
- Lippenbalsem
- Bril of lenzen
- Lenzendoosje + lenzenvloeistof
- Washandje
- Medicijnen
- Kraamverband
- Zoogcompressen

Kleding

- Kleding waarin je wil bevallen
- Extra T-shirts (2x)
- Nachthemd
- Bikinitop (bij badbevalling)
- Wijde jogging- of pyjamabroek
- Makkelijke kleding
- Dikke sokken
- Gewone sokken
- Warme trui
- Ruim ondergoed
- Voedingsbh's
- Pantoffels en/of slippers



Checklist

Vluchttas bevalling

Voor mama

Eten en drinken

- Een flesje water
- Druivensuiker
- Snelle snacks
- Rietjes of een fles met drinktuit

Vermaak

- Telefoon, laptop of tablet & opladers
- Een boek of tijdschriften
- Muziekboxje, koptelefoon of oortjes
- Andere dingen, zoals een puzzelboek

Voor je baby

- Autostoeltje
- Dekentje
- Omslagdoek
- Mutsjes (2x)
- Shirtjes (2x)
- Broekjes (2x)
- Jas of vestje
- Luiers
- Rompertjes (2x)
- Paar sokken (2x)
- Eerste pakje van je baby



Checklist

Vluchttas bevalling

Voor je partner

Essentials

- Portefuille
- Kleingeld (voor parkeren)
- ID-kaart, bankkaart, kleefzegel
- Sleutels

Persoonlijke verzorging

- Tandeborstel & tandpasta
- Deodorant
- Bril
- Lenzendoosje + lenzenvloeistof
- Eventuele medicijnen

Belangrijke papieren

- Verzekeringpapieren van jullie allebei
- Papieren van de vroedvrouw
- Het geboorteplan (als jullie dat hebben)
- Telefoonlijst met belangrijke telefoonnummers

Overig

- Camera + geheugenkaart en oplader

Eten en drinken

- Flesje water
- Snelle snacks

Kleding

- 1 of 2 T-shirts
- Extra broek
- Schoon ondergoed

Vermaak

- Boek, tijdschrift of tablet

