

Vluchttas checklist

Alles voor de grote dag, rustig op een rij - klaar om af te vinken.

Voor mama

- ☐ Een zacht, luchtig shirt of bevalhemd om in te bevallen
- ☐ Een of twee extra T-shirts
- ☐ Een nachthemd met knoopjes voor huid-op-huidcontact en borstvoeding
- ☐ Een ochtendjas of badjas
- ☐ Een wijde joggings- of pyjamabroek met ruimte voor kraamverband
- ☐ Ruim, hooggesloten ondergoed en een voedings-bh
- ☐ Hooggesloten, zachte slips (fijn na een keizersnede)
- ☐ Dikke sokken, pantoffels of slippers en een vest of warme trui
- ☐ Schoenen voor de terugreis
- ☐ Een setje kleding om in naar huis te gaan (zwangerschapsmaat of een maat groter)
- ☐ Zwemkleding of een bikinitopje, als je in bad wilt bevallen
- ☐ Tandborstel en tandpasta, deodorant, douchegel
- ☐ Haarborsel en haarelastiekjes
- ☐ Lippenbalsem (je lippen drogen uit van het puffen)
- ☐ Bril of lenzen met vloeistof
- ☐ Je eigen medicijnen
- ☐ Kraamverband en zoogcompressen
- ☐ Droogshampoo en eventueel een föhn (handig bij een langer verblijf)
- ☐

Eventueel make-up voor de eerste
foto's



Een flesje water met rietje, zodat je
liggend kunt drinken



Druivensuiker en snelle snacks
zoals crackers, mueslirepen of
nootjes



Eventueel iets met smaak, zoals
een blokje pure chocolade

Telefoon met oplader (lang snoer)

Een boek of tijdschrift, je oortjes en
een opgeladen tablet

Eventueel massageolie voor tijdens
de weeën

Eventueel je eigen kussen met een gekleurde sloop voor wat extra comfort

Voor de baby

- ☐ Vier tot vijf rompertjes en setjes in maat 50 en 56
- ☐ Twee shirtjes of truitjes en twee broekjes
- ☐ Twee paar sokjes en twee mutsjes
- ☐ Een jasje of vestje
- ☐ Eventueel krabwantjes
- ☐ Twee hydrofiele doeken
- ☐ Een omslagdoek en een eigen dekentje
- ☐ Een spuugdoekje
- ☐ Een geboortepakje of newbornpakje voor de eerste foto's
- ☐ Eventueel een fopspeen
- ☐ Het autostoeltje, ruim van tevoren al in de auto gezet

Voor de partner

- ☐ Identiteitsbewijs, portemonnee, pinpas en kleingeld voor parkeren of de automaat
- ☐ Een muntje voor de rolstoel of een kluisje
- ☐ Sleutels van huis en auto
- ☐ Eten en drinken voor de uren dat de winkel dicht is
- ☐ Wat snacks voor tussendoor
- ☐ Schone kleding en schoon ondergoed
- ☐ Een eigen toilettas met tandenborstel en deodorant
- ☐ Zwemkleding, om te kunnen ondersteunen onder de douche of in bad
- ☐ Bril of lenzen met vloeistof en je eigen medicijnen
- ☐ Telefoon met oplader en een camera met oplader
- ☐ Iets om de tijd door te komen tijdens een lange bevalling

Documenten

- ☐ Identiteitsbewijs van beide ouders
 - ☐ Zorgpas en verzekeringsgegevens
 - ☐ Zwangerschapskaart en papieren van je verloskundige
 - ☐ De patiëntenkaart van het ziekenhuis, als je die hebt
 - ☐ Geboorteplan, uitgeprint
 - ☐ Een lijstje met belangrijke telefoonnummers
-

