

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
- ☐ Haarborstel 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
-

