

CHECKLIST VLUCHTKOFFER



Belangrijke documenten

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



Optioneel: voor je partner

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

Voor mama: tijdens de bevalling



- Iets wat afleiding geeft
(tijdschriften, tablet, boeken, playlist, spelletjes)
- Pen en papier
- Flesje water met spray
(om jezelf af te koelen tijdens de bevalling)
- Wat tussendoortjes en drinken
- Ruim donker shirt of nachthemd om in te bevallen
- Massageolie
- Druivensuiker voor snelle energie
- Badjas en warme sokken
- Lippenbalsem
- Mobiele telefoon en/of camera
zorg voor een volle batterij en voldoende geheugen
- Een elastiekje of haarklem
- Kruik/kersenpitkussen

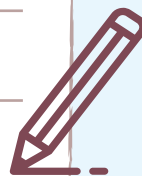
Voor mama: na de bevalling



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

Wat ik ook niet mag vergeten:

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



Voor je baby

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

