

Checklist vluchtkoffer

In de vluchtkoffer stop je alles wat jij, je baby en je partner nodig zullen hebben tijdens en na de bevalling. Zoals schone kleding, kleertjes voor de baby, toiletartikelen en belangrijke documenten. Je zet deze klaar voor als je (plotseling) naar het ziekenhuis gaat om te bevallen. Gebruik deze checklist van Zuiver om je vluchtkoffer in te pakken.

Tip:

Probeer de vluchttas voor week 37 van je zwangerschap klaar te hebben staan.

...En denk je ook aan het autostoeltje?

Voor jou en je partner

- Comfortabele kleding om in te bevallen
- Extra setje schone kleding
- Nachtkleding + evt. badjas
- Pantoffels/slippers
- Ruim ondergoed
- Zwangerschaps-/voedingsbeha
- Warme sokken
- Toiletartikelen, cosmetica
- Bril of lenzen + lenzenvloeistof
- Medicijnen
- Flesje water en snack/druivensuiker
- Vermaak/afleiding
- Opgeladen camera/telefoon (met oplader + geheugenkaart)
- Pinpas en kleingeld (euromuntstuk voor rolstoel)
- Identiteitsbewijzen
- Zorgpassen
- Papieren van de verloskundige
- Lijst met contactgegevens
- Geboorteplan (optioneel)
- Massageolie (optioneel)

Voor de baby

- 2 rompertjes
- 2 shirtjes
- 2 broekjes
- 2 paar sokjes
- 2 mutsjes
- Jasje en/of vestje
- Omslagdoek
- Dekentje
- Evt. knuffeltje, doekje, fopspeen

Eigen toevoegingen:

Tip:

Loop samen met je partner de tas een keer door. Zodat jullie beiden weten waar alles ligt.

Vragen?

zuiververloskundigen.nl | 0318 255 459

Een veilig gevoel 