Checklist vluchtkoffer

Een geboorte laat zich niet plannen. Als je plotseling naar het ziekenhuis moet, is het prettig dat je een vluchtkoffer klaar hebt staan met alle belangrijke spullen. Voor jezelf, voor de baby en ook voor je partner. Naviva Kraamzorg heeft daarom deze handige checklist gemaakt. Met deze lijst krijg je een goed idee wat je zoal mee moet nemen naar het ziekenhuis. We adviseren je de vluchtkoffer vanaf 34 weken klaar te hebben staan.

VOOR MAMA

- Toiletartikelen
- Eventuele medicijnen
- Lippenbalsem
- Je bril of lenzen met lenzendoosje en lenzenvloeistof
- De kleding waar je in wil bevallen
- Extra kleding
- Nachtkleding
- Extra comfortabele kleding
- Dikke (ski)sokken *(vrouwen hebben het vaak erg koud na de bevalling)*
- Badjas
- Ondergoed *(evt voedingsbeha)*
- Pantoffels en/of slippers
- Een flesje water
- Druivensuiker
- Telefoon + lader
- Afleiding *(in de vorm van bijvoorbeeld een tijdschrift of muziek)*

VOOR DE BABY

- Autostoeltje + voetenzak/dekentje
- Omslagdoek
- Twee mutsjes
- Drie rompertjes
- Twee shirtjes
- Twee broekjes
- Twee paar sokjes
- Jasje

naviva kraamzorg

Checklist vluchtkoffer

PARTNERS OPGELET

Ook als partner is het handig rekening te houden met een nachtje in het ziekenhuis. Neem dus ook reservekleding, toiletartikelen en medicijnen mee.

SAMEN

- Portemonnee met je pinpas en eventueel je zorgpas
- Kleingeld voor de rolstoel/parkeren
- Papieren van de verloskundige
- Het geboorteplan als jullie dat hebben opgesteld
- Identiteitsbewijzen voor jullie beiden
- Sleutels

essentieel!

De camera (vergeet ook opladers en geheugenkaartjes niet)!