

Checklist voor de vluchttas

Voor de baby

- Maxi-Cosi.
- Newborn luiers maat 1
- Babydoekjes
- Omslagdoek
- Dekentje
- Speentje
- Flesje
- Rompertjes (2. 1x maat 50, 1x maat 56)
- Jasje (maat 50 of 56)
- Broekje (2 maat 50 of 56)
- Shirtje (2 maat 50 of 56)
- Sokjes (2x 0-6 maand)
- Mutsjes (2)
- Slofjes

Partner

- Tandенborstel en tandpasta
- Eventuele medicatie
- Bril en of lenzen (verzorging)
- Deodorant
- Schoon ondergoed
- Sokken
- 2 schone shirts
- Schone broek

Camera

- Een camera wil je hoe dan ook bij je hebben. Is het niet om voor of tijdens de bevalling plaatjes te schieten, dan is het zeker meteen na! Zorg dat de batterij is opgeladen en neem voor de zekerheid een reserve mee.**

Zelfzorg

- Zoogcompressen
- Tepelhoedjes
- Kraamverband
- Eventuele medicijnen die je gebruikt
- Tandенborstel & tandpasta
- Haarborstel
- Reinigingsdoekjes
- Parfum
- Bril of lenzen (+ vloeistof)
- Make-up, bij thuiskomst wil je jezelf misschien iets toonbaarder maken.
- Labello of andere lippenbalsem.
- Bril of lenzen (+ vloeistof)
- Deo
- Parfum

Belangrijke papieren

- Verzekeringspasjes van jou en je partner.
- Legitimatie (beiden)
- Papieren van de verloskunde
- Geboortepan
- Losgeld
- Pinpas
- Lijst met belangrijke telefoonnummers

Eten en drinken

Tip: neem niet teveel mee, anders zit de tas zo vol. Een aantal dingen die fijn zijn om mee te hebben zijn:

- Flesje water
- Snacks voor de snelle trek
- Eten met extra suikers voor extra energie
- Een drankje met extra suikers voor extra energie
- Iets te knabbelen voor je partner, anders ben je zo door je eigen voorraad heen.

Kleding

- Kleding waarin je wilt bevallen
- Extra shirts voor tijdens de bevalling
- Ondergoed. Dan dus geen string, maar positieondergoed of granny panties, waar wil je anders het kraamverband laten?
- Voedings BH's voor borstvoeding, stevige BH's
- Slippers of pantoffels
- Sokken (tip: extra dikke sokken)
- Ruimzittende nachtkleding
- Joggingbroek
- Comfortabele kleding om mee naar huis te gaan
- Warm vest of warme trui

Vermaak

- Boek - tijdschriften
- Tablet - Ipad - Laptop (+ lader)
- Telefoon (+lader)
- Iets waar jij je mee kunt vermaken