

Checklist

Voor je vluchttas

- Medische papieren, zorgpas, identificatiebewijs en trouwboekje of erkenningspapieren
- Toilettas met verzorgingsproducten (bodylotion, lippenbalsem, vochtige make-updoekjes etc.)
- 4 comfortabele, wijde nachthemden
- 2 voedingsbeha's en -compressen
- 1 pak kraamverband
- 4 kookvaste slips of wegwerpslips
- Badjas
- Handdoeken en vochtige cosmeticadoekjes
- 4 paar sokken of kniekousen
- Comfortabele feelgood-kleding die je 2-3 maanden geleden goed paste
- Telefoonoplader

Voor jou tijdens de bevalling

- 1-2 comfortabele, wijde (sweat)shirts of knusse vesten
- 1-2 joggingbroeken of leggings
- Dikke sokken
- Pantoffels
- Kussen
- Lievelingsmuziek en -boek of tijdschriften
- Snacks om tussendoor kracht op te doen, bijv. mueslirepen



Checklist

Voor de eerste babykleding

- 2 rompertjes
- 2 hemdjes
- 1 lange katoenen broek
- 2 paar sokken
- Babymuts en -jas voor onderweg naar huis
- 10 spugdoekjes
- 2-3 luiers maat 1 voor de dag dat je naar huis mag

Voor kleding na de zwangerschap

- Nachtkleding met voedingsfunctie
- Luchtige en comfortabele zwangerschaps- of voedingskleding
- Voedingsshirt
- Voedingsponcho
- Luiertas

