

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 spuugdoekjes
- ☐ 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

