



Vluchttas bevalling

Voor mama

Essentials

- ☐ Telefoon & oplader
- ☐ ID, pinpas, zorgpas
- ☐ Fotocamera + oplader
- ☐ Zwangerschapskaart
- ☐ Tijdschrift/ipad
- ☐ Muziek + oortjes

KLEDING

- ☐ Kleding waarin je wilt bevallen
- ☐ 2 extra (grote) t-shirts
- ☐ Nachtkleding
- ☐ Bikinitop (badbevalling)
- ☐ Jogging of pyjamabroek
- ☐ Trui
- ☐ Dikke & gewone sokken
- ☐ Ruim en soepel ondergoed
- ☐ Voedingsbh's
- ☐ Pantoffels/slippers
- ☐ Optioneel: badjas/kimono
- ☐ Jas voor verlaten ziekenhuis



PERSOONLIJKE VERZORGING

- ☐ Tandborstel & tandpasta
- ☐ Deodorant
- ☐ Haarborstel & elastiekjes
- ☐ Make-up & reiniging
- ☐ Lippenbalsem
- ☐ Bril, lenzen & vloeistof
- ☐ Washandje
- ☐ Medicijnen
- ☐ Creme
- ☐ Kraamverband
- ☐ Zoogcompressen
- ☐ Kruik of warmtekussen
- ☐ Flesje water
- ☐ Druivensuiker

Vluchttas bevalling



Voor de baby

Essentials

- ☐ Wikkeldoek/deken
- ☐ Hydrofiele doek (2x)
- ☐ Autostoeltje (maxi-cosi)
- ☐ Luiers en billendoekjes
- ☐ Speentjes/speendoekje



KLEDING

- ☐ 2 pakjes (2 maten)
- ☐ 2 rompers (2maten)
- ☐ Geboortemutsje (2 stuks)
- ☐ Jasje
- ☐ Sokjes/slofjes





Vluchttas bevalling

Voor de partner



Essentials

- ☐ Telefoon & oplader
- ☐ ID, pinpas, zorgpas
- ☐ Muziek + oortjes
- ☐ Geboorteplan
- ☐ Vermaak
- ☐ Sleutels
- ☐ Water
- ☐ Snacks

Verzorging

- ☐ T-shirts (2x)
- ☐ Schone broek
- ☐ Ondergoed
- ☐ Tandborstel & pasta
- ☐ Deodorant
- ☐ Bril, lenzen & vloeistof
- ☐ Medicijnen
- ☐ Eventueel handdoek

Ook niet vergeten....

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____