



Checklist: Inhoud vluchtkoffertje

www.oudersenzo.nl

Last minute

Telefoon
Oplader
Sleutels

In de koffer voor je baby

Kleertjes voor je baby (2 of 3 rompertje, en een paar pakje in maat 40 en 50)
Sokjes, mutsje, jasje
Kraampakket
Dekentje (voor over autostoeltje)
Speentje
Omslagdoek
Hydrofiele doeken
Knuffeltje

In de koffer voor jezelf

Nachthemd
T-shirt om in te bevallen
Warme sokken of sloffen
Badjas
Pantoffels
Wijd ondergoed (waar het kraamverband in past)
Voedingsbeha
Prettig zittende kleding (voor na de bevalling)
Toiletartikelen (tandenborstel, tandpasta, lenzenvloeistof, make up-removerdoekjes, eventuele medicijnen, haarelastiekjes)
Bril of lenzenbenodigdheden
Eventuele medicijnen
Zoogcompressen
Boek, tijdschriften, kruiswoordpuzzel...
Koptelefoon (om eventueel muziek te luisteren)

Voor je partner

Een tijdschrift, tablet of boek
Ondergoed
Set schone kleding
Toiletartikelen



Algemene benodigdheden

Verzekeringsbewijs

Identiteitsbewijs

Horloge (opmeten van je weeën)

Papieren van de verloskundige

Wat geld voor een kop koffie

Ponskaart ziekenhuis

Opgeladen mobiele telefoon

Oplader telefoons

Druivensuiker (voor wat extra energie)

Flesje water (eventueel ook voor de aanstaande vader)

Telefoonlijst (dokter, verloskundige, ziekenhuis, taxicentrale, familie en vrienden) Foto- en/of videocamera (zorg dat de accu's zijn opgeladen!!)

Parkeergeld 2 en 1 euro munt voor rolstoel in ziekenhuis

Zorg ook dat je bijtijds een autostoeltje hebt aangeschaft en dat deze in de auto is geplaatst.

