

Inhoud Vluchtkoffertje

Voor de bevalling heb je nodig:

- Zwangerschapskaart
- Verzekeringpapieren en ponsplaatje
- Je bevallingswens plan
- Iets wat afleiding geeft, bijvoorbeeld tijdschriften, boeken een mp3-speler of spelletjes
- Iets te eten en drinken
- Druivensuiker voor snelle energie
- Zakdoekjes
- Een horloge met secondewijzer, zodat je de duur van en tijd tussen je weeën kunt meten
- Een foto- en videocamera; zorg voor voldoende batterijen, een volle accu en voldoende geheugen
- Pen en papier
- Kleingeld voor eten of drinken/koffieautomaat of om te parkeren
- Massageolie
- Lippenbalsem
- Een ruim shirt of nachthemd om in te bevallen
- Badjas en sokken
- Flesje water met pompje
- Je eigen kussen
- Een elastiekje voor je haar

Na de bevalling heb je nodig:

- Toiletartikelen; denk aan je lenzenvloeistof en deodorant
- Ondergoed en een stevige (voedings-)bh
- Badslippers
- Kraamverband
- Schone kleding en een pyjama
- Mobiele telefoon en oplader
- Een lijstje met mensen die je wilt bellen als je baby geboren is
- De Maxi Cosi, zodat je je baby veilig mee naar huis kunt nemen
- Camera
- De eerste babykleertjes die je gemakkelijk aankrijgt, in 2 maten 50 en 56
- Sokjes
- Rompertjes
- Een dekentje om je kindje warm te houden
- Luiers