



Checklist voor je vluchtcoffer voor de bevalling

Spannend! De bevalling komt steeds dichterbij. Is je vluchtcoffer al klaar? Vraag je je af wat je eigenlijk allemaal moet meenemen?

Geen zorgen, we hebben een handige checklist samengesteld voor jouw vluchtcoffer om ervoor te zorgen dat je niets belangrijks vergeet.

Belangrijke documenten en benodigheden

- ☐ Identiteitsbewijs, verzekeringspapieren en **geboorteplan**
- ☐ Telefoonlijst met belangrijke telefoonnummers van bijvoorbeeld de verloskundige, ziekenhuis en kraamverzorgende
- ☐ Zorgpas
- ☐ Telefoon, powerbank en oplader
- ☐ Sleutels en portemonnee met pinpas
- ☐ Kleingeld voor rolstoel/parkeren



Verzorgingsproducten

- ☐ Tandborstel en tandpasta
- ☐ Haarborsel en haarelastiekjes (fijn als je haar even omhoog kan tijdens de bevalling)
- ☐ Lichaamsverzorgingsproducten, zoals deodorant, gezichtsdoekjes, lippenbalsem, eventuele bril of lenzen met een doosje en vloeistof, shampoo en douchegel
- ☐ Kraamverband en eventuele zoogcompressen wanneer je **borstvoeding** wil geven (kijk even of ze dit in het ziekenhuis hebben)



Goed voorbereid geeft rust

Volg deze checklist om er zeker van te zijn dat je alles hebt voor de bevalling. Aangezien elke bevalling en aanstaande moeder uniek is, voel je vrij om de lijst aan te passen aan jouw persoonlijke behoeften. Een goed voorbereide vlucht tas kan je een gerust gevoel geven voorafgaand aan de bevalling. En natuurlijk staan wij voor je klaar, tijdens en na de bevalling!



Comfortabele kleding

- ☐ Nachthemd voor tijdens en kort na de bevalling (zorg voor knoopjes wanneer je borstvoeding wilt geven)
- ☐ Groot ondergoed, zodat het kraamverband erin past
- ☐ Voedings-bh
- ☐ Comfortabele set kleding voor na de bevalling (zoals een joggingsbroek, T-shirt en dikke trui)
- ☐ Een extra T-shirt
- ☐ Eventuele badjas
- ☐ Slippers en warme sokken (veel vrouwen hebben het koud na de bevalling)



Technologische benodigheden

- ☐ Een camera voor speciale momenten (smartphone kan natuurlijk ook)
- ☐ Eventueel een draagbare speaker voor ontspannende muziek
- ☐ Eventuele tablet voor entertainment
- ☐ Opladers voor telefoon, tablet en camera

Snacks en drankjes

- ☐ Gezonde snacks zoals noten, gedroogd fruit of mueslirepen
- ☐ Druivensuiker
- ☐ Water (liefst in een drinkfles met tuit, zodat je er liggend uit kunt drinken)
- ☐ Kauwgom of pepermunt

Ontspanning

- ☐ Een boek, tijdschrift of e-reader
- ☐ Oordopjes of een slaapmasker voor rustmomenten
- ☐ Eventueel een massage- of tennisbal voor verlichting



Voor de baby

- ☐ Twee setjes kleding in verschillende babyformaten (bestaande uit een rompertje, shirtje, broekje, sokjes, jas of vest en muts)
- ☐ Luiers en doekjes (kijk even of ze dit in het ziekenhuis hebben)
- ☐ Een omslagdekentje en gewoon dekentje
- ☐ Autostoeltje in de auto (met voetenzak of dekentje)
- ☐ Een eventueel knuffeltje

Overige essentials

- ☐ Een notitieblok en pen voor het maken van aantekeningen
- ☐ Eventuele medische items, zoals medicatie of allergiemiddelen
- ☐ Eventueel specifieke items volgens jouw voorkeur



Extra tips:

De exacte start van de bevalling blijft natuurlijk onvoorspelbaar! Daarom is het verstandig om de vluchttas ruim op tijd gereed te hebben, het liefst rond de 35 weken zwangerschap.

Bereid een aparte tas voor je partner voor, inclusief extra kleding, snacks en benodigheden.

Check de weersverwachting en stem de kleding af op de omstandigheden. Als het bijvoorbeeld koud wordt, zorg dan voor voldoende laagjes voor de baby.