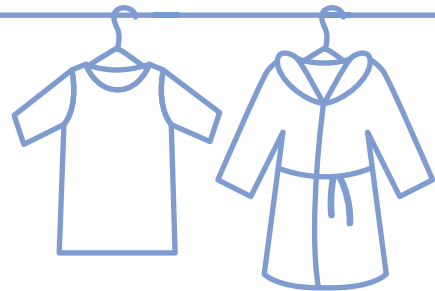




Checklist VLUCHTKOFFER

Nutricia voor jou

Voor mama: TIJDENS de bevalling



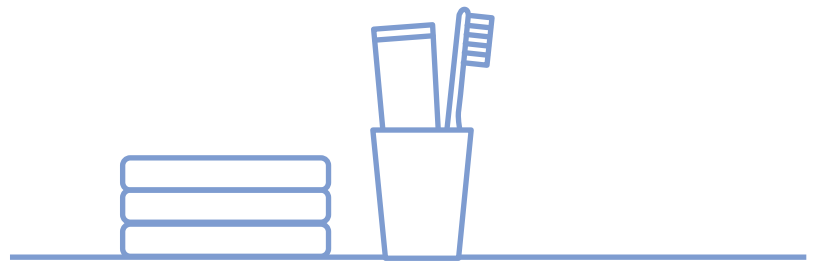
- Iets wat afleiding geeft (tijdschriften, tablet, boeken, playlist, spelletjes)
- Wat tussendoortjes en drinken
- Druivensuiker voor snelle energie
- Stopwatch of horloge met seconde wijzer (om de duur van één de tijd tussen de weeën te meten)
- Smartphone en / of camera (zorg voor een volle accu en voldoende geheugen)
- Pen en papier
- Kleingeld (voor een drank- of snackautomaat, of om te parkeren)
- Ruim donker shirt of nachthemd om in te bevallen
- Badjas en warme sokken
- Een elastiekje of haarklem
- Flesje water met spray (om jezelf af te koelen tijdens de bevalling)
- Massageolie
- Lippenbalsem
- Kruik / kersenpitkussen

Optioneel: voor je PARTNER



- Deodorant
- Boek/labtop/tablet
- Eventueel: badjas
- Losse kleding
- Snacks en drankjes
- Eventueel: handdoek en washandjes

Voor mama: NA de bevalling



- Toilettartikelen (denk ook aan je bril, lenzenvloeistof, deodorant en eigen medicatie)
- Ondergoed en een stevige (voedings-)bh
- Pantoffels / slippers
- Kraamverband en borstkompressen
- Pyjama en badjas
- Voedingskussen
- Schone, comfortabele, kledij en platte schoenen om naar huis te gaan
- Mobiele telefoon en oplader

Voor je BABY



- Luiers en billendoekjes
- 2 rompertjes
- 2 pakjes kleding (pyjama, kruippak)
- 2 paar sokjes
- 2 slabbetjes en / of hydrofiele doeken
- Mutsje
- Dekentje
- Babyautostoeltje
- Eventueel: antikrabwantjes
- Eventueel: doekje, knuffel, fopspeen

Belangrijke DOCUMENTEN



- Identiteitskaart
- Ziekenhuispasje
- Zwangerschapskaart (informatie van je verloskundige)
- Geboorteplan

Wat ik ook NIET mag vergeten:
