

KRACHTIG



BEVALLEN

E-book
Checklist vluchtcoffer

Checklist vluchtcontainer

Wat is een vluchtcontainer en waar heb je die voor nodig?

Vanaf 36 weken is het handig om een vluchtcontainer klaar te hebben staan. Een vluchtcontainer is een tas of container waar de spullen in zitten welke je nodig hebt voor jou bevalling. Zowel voor een thuisbevalling als een ziekenhuis bevalling zet je een vluchtcontainer klaar. Ook al ben je van plan om thuis te bevallen, het is toch goed om een container met spullen klaar te hebben staan. Je weet vooraf immers niet of je misschien alsnog naar het ziekenhuis toe moet. De spullen staan dan al klaar zodat je deze alleen maar hoeft te pakken en direct weg kunt. Zo kun je sneller weg en heb je alle spullen bij de hand. Hieronder vind je een checklist voor een vluchtcontainer.

Wat zit er in een vluchtcontainer?

- ✓ Zwangerschapskaart; een handige overdrachtsformulier van zorgverlener naar zorgverlener.
- ✓ Geldig legitimatie bewijs; je moet je tegenwoordig in elke ziekenhuis legitimeren. Je zorgverzekeringsspas; voor de rekeningen die betaald moeten worden in het ziekenhuis is het handig om je deze mee te nemen.
- ✓ Kraamzorg boek; de meeste kraambureaus hebben een map waar je het telefoonnummer van de kraamzorg kunt vinden en ruimte voor al wat gegevens die na de geboorte ingevuld kunnen worden.
- ✓ Eerste kleding voor de baby:
 - Zowel korte- als lange mouw rompers (4x maat 50 of 56)
 - 2 kleding pakjes (maat 50 of 56)
 - 2 mutsjes
 - Sokken
 - Jasje

- ✓ Een Maxicosi met een verkleiner erin; oefenen van te voren even in de auto hoe deze vastgemaakt moet worden.
- ✓ Dekentje; om over je baby te doen in de maxicosi.
- ✓ Badjas.
- ✓ Slippers.
- ✓ Toilet artikelen; tandenborstel, shampoo, douchegel etc.
- ✓ Smartphone, opladers en belangrijke telefoonnummers van mensen die je wilt bellen na de bevalling.
- ✓ Camera.
- ✓ Portemonnee met losgeld en pinpas.
- ✓ Het bevalplan (geboorteplan).
- ✓ Boek of tijdschrift.
- ✓ Koptelefoon of oortjes; zodat je muziek kunt luisteren of een ontspanningsoefening kunt doen.



Kleding zwangere:

- Onderkleding (grote onderbroeken, voedingsbh)
- Shirt om in te bevallen die vies mag worden of zelfs stuk mag gaan.
- Bril en/of lenzen (lenzenvloeistof).
- Makkelijk zittende kleding.
- Lippenbalsem.



Voor je partner:

- Onderkleding.
- Extra set kleding.
- Tussendoortjes (eten).
- Toilettas (tandenborstel, shampo, deo).



Eventueel medicijnen mocht je die gebruiken.

