Inhoud ‘vluchttas’ of ziekenhuistas

Voor mama:

0Telefoon en oplader 0 Kleding waarin je wilt bevallen

0 Portemonnee 0 Extra t-shirt  
0 ID, pinpas, zorgpas 0 Nachthemd  
0 Sleutels 0 Bikinitop (bij badbevalling)

0 Camera en oplader 0 Dikke sokken (tijdens bevalling)  
 0 Sokken  
 0 Joggingbroek

0 Tandenborstel en tandpasta 0 Kleren

0 Haarborstel 0 Vest of trui  
0 Deodorant 0 Onderbroeken  
0 Haarelastiekjes 0 (Voedings) BH  
0 Dagcrème 0 Slippers of sloffen  
0 Make-up   
0 Gezichtsreiniging   
0 Lippenbalsem 0 Laptop of tablet  
0 Lenzendoosje en vloeistof 0 Boek of tijdschrift  
0 Bril / lenzen 0 Muziekboxje, oortjes  
0 Medicijnen   
0 Kraamverband  
0 Zoogkompressen bij borstvoeding

Voor de baby  
0 Mutje(s) 0 Autostoeltje  
0 Rompertje(s) 0 Omslagdoek  
0 Eerste pakje 0 Dekentje  
0 Broekje 0 Kruik om stoeltje voor te verwarmen (evt)  
0 Shirtje 0 Bij flesvoeding: fles, speen en voeding  
0 Sokjes

Voor je partner  
0 Portemonnee 0 Extra shirt/trui  
0 Muntje voor Rolstoel 0 Extra broek  
0 ID, pinpas, zorgpas 0 Ondergoed  
0 Sleutels 0 Sokken  
  
0 Tandenborstel 0 Boek, tijdschrift of tablet  
0 Bril of lenzen  
0 Lenzendoosjes en lenzenvloeistof  
0 Medicijnen

Voor beide

0 Geboorteplan (als jullie die hebben)  
0 Eten, drinken, snacks