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