

# Ziekenhuis - vluchtkoffer

Als je 34 weken zwanger bent is het de hoogste tijd om je vluchtkoffer in te pakken. Maar wat neem je allemaal mee in de vluchttas?

## Voor mama

- Ondergoed
- voedingsbh
- Warme sokken (vaak heb je het koud na de bevalling)
- Slippers
- Badjas
- De kleding waar je in wil bevallen
- Extra kleding Nachtkleding met knoopjes (handig als je borstvoeding wilt geven)
- Extra comfortabele kleding
- Toiletartikelen
- Flesje water
- Druivensuiker /candybar
- Mobiele telefoon met oplader
- Fototoestel / filmcamera (opgeladen en geheugenkaartje erin)
- Eventuele medicijnen
- Lippenbalsem
- Je bril of lenzen met lenzendoosje en lenzenvloeistof
- Muziekspeler met playlist
- Kaarsen op batterijen / zoutlampje / kerstverlichting
- Tijdschrift / boek

## Voor de baby

- 2 Sets kleertjes (maat 50 en maat 56)
- 3 Rompertjes (maat 50 en maat 56)
- 1 Jasje
- 2 Mutsjes

- 2 paar sokjes
- Dekentje (het liefst van wol)
- Maxi Cosi
- Cordring/ navelring (niet alle ziekenhuizen hebben die)

### **Voor je partner**

Ook voor je partner is het handig rekening te houden met een nachtje in het ziekenhuis. Neem dus ook reservekleding, toiletartikelen en medicijnen mee voor je partner.

### **Voor jou en je partner**

- Pinpas
- Zorgpas / ziekenhuispas
- Kleingeld voor de rolstoel / parkeren
- Papieren van de verloskundige
- Het geboortepan als jullie dat hebben opgesteld
- Identiteitsbewijzen voor jullie beiden