

# Checklist bevaltas

Toets op Google de term 'vluchttas bevalling' in en je krijgt tig resultaten. De een nog uitgebreider dan de ander. Wat opvalt is dat ze heel veel op elkaar lijken, maar dat er soms geen aandacht besteed wordt aan specifieke items, die je toch écht niet wilt vergeten. Aan de andere kant zijn veel dingen niet nodig, omdat ze veel materiaal ook hebben in een ziekenhuis. Wij hebben de bevaltas checklist 'nieuwe stijl' voor jou samengesteld, waarbij je zeker weet dat je echt de essentials inpakt!

## Voor jou

- Kleding waarin je wilt bevallen
- (Zachte) voedingsbh (denk aan: losse sport- of voedingsbh bij badbevalling)
- Voedingstop of blouse met knoopjes
- Twee ruime onderbroeken (wegwerp netbroekjes hebben ze daar)
- Wasbare zoogcompressen (wegwerp hebben ze daar)
- Comfortabele kledingset voor na de bevalling 2x
- Jouw dagelijkse (mama)supplementen (evt. in een pillendoosje)
- Toiletartikelen die je dagelijks gebruikt  
Denk aan: lenzen/bril en toebehoren
- Peribottle (een eenvoudige hebben ze evt. ook daar)
- Pyjama/joggingpak
- (Warme) sokken 2x
- Pantoffels of slippers
- Evt. druivensuiker snoepjes (verdere andere voedingswaren hebben ze daar)
- (Leeg) flesje voor water
- Een onderlegger (voor in de auto)
- Jouw medicatie (indien van toepassing)

## Voor baby

- Setje kleding maat 50\* (pakje of trui + broek, mutsje, sokjes, romper)
- Setje kleding maat 56\* (pakje of trui + broek, mutsje, sokjes, romper)
- Bij een verwacht klein(er) kindje: setje maat 44\* (pakje of trui + broek, mutsje, sokjes, romper)
- Autostoel
- Dekentje voor in de autostoel
- Omslagdoek
- Cordring (of vraag je verloskundige of zij deze al heeft)
- Evt. prenataal gekolfde moedermelk (doe de spuitjes of zakjes in een diepvrieszakje)
- Eigen flesje
- Hydrofiele doek 2x
- Spuugdoekje 2x
- Jas of buitenpak
- Extra mutsje (voor het loopje naar de auto)

\* Stop per maat het setje in een diepvrieszakje en schrijf de maat erop. Zo kan de kraamzorg of verpleegkundige direct zien welke nodig is.

## Spullen & gegevens

- Telefoons (van jou en je partner)
- Muziekboxje en/of koptelefoon
- Zoutlampje of ander zacht lampje
- Evt. geweven draagdoek voor rebozo oefeningen
- Skippybal (indien afwezig in ziekenhuis)
- Muntgeld voor in de rolstoel (meestal 2 euro)
- Camera
- ID of rijbewijs
- Contactgegevens contactpersoon
- Indien aanwezig: geboorteplan, kraamplan, borstvoedingsplan
- Belangrijke telefoonnummers: sla ze alvast op in je telefoon (en die van je partner!)
- Evt. vermaak: tijdschrift/boek

## Voor je partner

- (Comfortabele) kleding (dit kan hij/zij ook alvast thuis aantrekken als er tijd voor is)
- Toiletartikelen die hij/zij dagelijks gebruikt
- Denk aan: lenzen/bril en toebehoren
- Schoon ondergoed
- (Leeg) flesje voor water
- Evt. een avondmaaltijd (dit wordt niet overal gefaciliteerd voor partners)

## Voor je oudere kinderen

- Denk ook aan het klaarzetten van een vlucht- cq. logeertas voor je oudere kinderen, als jullie van plan zijn om hem/haar/ze op te laten halen om ergens te logeren tijdens de bevalling.

## Voor je huisdieren

- Denk ook aan een tas of bak waar je spullen in doet wanneer je hond of kat ergens anders naar toe gaat tijdens de bevalling (of instructies klaarleggen voor oppas aan huis).

### Notities:

---

---

---