

Vluchtkoffer inpakken? Dat gaat erin!



Kom je in de laatste weken van je zwangerschap terecht - denk week 36 - dan google je sowieso op vluchtkoffer. Want, ja, die ga je geheid klaarzetten aangezien de kans groot is dat je binnenkort gaat bevallen. Wat moet daar eigenlijk in?

We hebben hier wel wat ervaring mee. Dus we weten inmiddels ook wat niet echt nodig is. Natuurlijk zijn er geen strikte regels over wat er in moet, maar een basis is fijn. Besluit je thuis te bevallen? Dan is het ook zeker handig om een en ander klaar te leggen.

Voor mama

- ☐ Je favo muziek (op Spotify) en neem boxjes mee
- ☐ Iets te eten; een reep van het een of ander of druivensuiker
- ☐ Een stressbal om in te knijpen tijdens de weeën of het persen
- ☐ All Purpose Crème
<https://naifcare.com/producten/alles-in-een-creme>
- ☐ Vergeet je face wipes niet <https://naifcare.com/producten/reinigende-gezichtsdoekjes?variant=3-packs>
- ☐ Deo
- ☐ Make-up (keep it simple)
- ☐ Ruime onderbroeken (yes, voor het kraamverband)
- ☐ Fijne voedingsbeha
- ☐ Chill outfit (doe maar twee)/Pyjama('s)
- ☐ Lenzen/bril
- ☐ Doppers. Meervoud. Een om uit te drinken, een om naast de wc te zetten om te spoelen tijdens het plassen
- ☐ Haarelastiek
- ☐ Sokken
- ☐ Oplader
- ☐ Kraamverband
- ☐ Tandborstel + tandpasta
- ☐ Zoogcompressen (kan ook wasbaar)

Voor de baby

- ☐ Eerste pakje (doe er maar voor de zekerheid twee), romper, mutsje, jasje/vestje of een lekker buitenpak.
- ☐ Natuurlijke billendoekjes
<https://naifcare.com/baby-en-kids/billendoekjes>
- ☐ Fijne, zachte luiers (je kunt aan bamboe varianten denken)
- ☐ Deze fijne Newborn Essentials
<https://naifcare.com/producten/newborn-essentials-kraamcadeau>
- ☐ Hydrofiele luier (eventueel voor inbakeren)
- ☐ Maxi Cosi

Documenten en overige

- ☐ ID-kaart/paspoort
- ☐ Kleingeld (voor de rolstoel, doe maar sowieso een euro)
- ☐ Verzekeringspas
- ☐ Pinpas
- ☐ Gegevens kraamhulp om te bellen
- ☐ Documenten van de verloskundige
- ☐ Geboorteplan (mocht je die hebben)

PS: Weet dat bovenstaande een basis is. Je kunt natuurlijk zelf aanvullen. Als je langer in het ziekenhuis moet blijven en je blijkt toch niet alles bij je te hebben, kijk dan of iemand dit thuis wilt ophalen. Je komt zeker weten een heel eind.