**Vluchttas, vluchtkoffer of ziekenhuistas**

Een vluchttas, vluchtkoffer of ziekenhuistas, het maakt niet uit hoe je het noemt, maar is onmisbaar als je gaat bevallen. Of je nu van plan bent om thuis te bevallen of in het ziekenhuis: het is handig om alle benodigdheden op tijd bij elkaar te hebben. Zet daarom jouw tas klaar. Wij hebben een handige checklist voor je gemaakt zodat je niks zult vergeten.

Zorg dat je tas uiterlijk in week 37 klaar staat, maar liever een aantal weken eerder.

**Thuisbevalling**

Ben je van plan om thuis te bevallen? Ook dan is het een goed idee om tijdig een vluchtkoffer klaar te zetten. Soms verloopt een bevalling nou eenmaal niet zoals je hoopt en moeten jullie alsnog naar het ziekenhuis vanwege complicaties of uit voorzorg. Het is dan wel zo fijn als de tas voor jullie klaarstaat. Vergeet ook niet om de vluchtkoffer van je partner tijdig in te pakken. Ook hij brengt mogelijk langere tijd door in het ziekenhuis.

**Checklist inhoud vluchttas**

**Voor mama:**

* Portemonnee met je pinpas, identiteitsbewijs en je zorgpas
* Sleutels
* Tandenborstel en tandpasta
* Deodorant
* Douchegel
* Haarborstel en eventueel elastiekjes
* Make-up remover doekjes (zoveel handiger dan melk en tonic)
* Make-up (de meesten hebben wel wat anders aan hun hoofd, maar na de bevalling wil je toch een beetje leuk op de foto 😉)
* Lippenbalsem
* Je bril of lenzen als je deze draagt. En vergeet ook de lenzenvloeistof niet!
* Medicijnen als je deze gebruikt

**Kleding**

* Een fijn shirt om in te bevallen. Tip: koop een shirt dat is gemaakt van bamboe. Het is wat duurder, maar het ademt vijf keer beter dan katoen en is ultrazacht.
* Nachtkleding
* Makkelijke kleding om in naar huis te gaan
* Dikke sokken (voor je koude voeten na de bevalling)
* Gewone sokken
* Ondergoed (grote oma-onderbroeken zitten na de bevalling het prettigst)
* T-shirts of hemdjes
* Trui of vestje
* Zwangerschapsbeha of voedingsbeha als je borstvoeding wilt geven
* Pantoffels of slippers

**Overig**

* Kraamverband
* Zoogcompressen
* Eten/drinken voor als de ziekenhuiswinkels dicht zijn of er geen tijd is om iet te halen.
* Druivensuiker voor extra energie
* Tijdschriften of een boek
* Koptelefoon om naar muziek te luisteren
* Je telefoon, laptop of tablet en opladers

**Voor de baby**

* Twee mutsjes
* Twee rompertjes
* Twee shirtjes
* Twee broekjes
* Twee paar sokjes
* Jasje
* Luiers
* Een dekentje
* Omslagdoek
* Autostoeltje

**Voor je partner**

* Telefoon en oplader
* Portemonnee met los geld, pinpas en identiteitsbewijs
* Jullie verzekeringspapieren
* Het geboorteplan
* Het zorgplan van Kraamzorg de Waarden
* Check of alle belangrijke telefoonnummer in je mobiel staan
* Eventuele ziekenhuiskaarten
* Tandenborstel en tandpasta
* Deodorant
* Eventueel bril of lenzen met lenzendoosje en lenzenvloeistof
* Eventuele medicijnen
* Eén of twee shirts
* Eventueel een extra broek
* Schoon ondergoed
* Een boek, tijdschrift, i-Pad
* Massageolie om jou mee te masseren tijdens het opvangen van de weeën
* Heel belangrijk: de camera. Check of deze voldoende is opgeladen en er een kaartje met voldoende geheugen in zit.
* Eventueel een zwembroek als je in een bevalbad wilt bevallen