



Vluchtcontainer

Checklist voor aanstaande ouders

Vanaf 37 weken zwangerschap is het handig om een vluchtcontainer klaar te hebben staan. Hier stop je alle spullen in - voor jou, je baby en je partner - die je nodig hebt wanneer je in het ziekenhuis gaat bevallen.

Voor jezelf

- Identiteitsbewijs
- Verzekeringspas
- Ziekenhuispas of-kaart
- Zwangerschapskaart van de verloskundige
- Geboorteplan
- Zorgplan kraamzorg
- Parkeergeld/pinpas
- Mobiele telefoon en oplader
- Koptelefoon
- Fijn shirt om in te bevallen
- Voldoende ondergoed en een steungevende (voedings-)beha

- Trui of vest
- Joggingsbroek of andere comfortabele broek
- Sokken (dikke en gewone)
- Pantoffels of slippers
- Nachtkleding (2 sets)
- Badjas
- Makkelijke kleding voor na de bevalling
- Toiletartikelen (lippenbalsem) en make-up
- Eventueel medicijnen die je gebruikt
- Eventueel bril en/of contactlenzen
- Iets te eten en te drinken
- Druivensuiker voor extra energie
- Tijdschrift of een boek

Voor je baby

- 2 Mutsjes
- 2 Rompers (maat 50/56 of 62)
- 2 Shirtjes
- 2 Broekjes
- 2 Paar sokjes
- 1 Jasje of vestje
- Luiers
- Omslagdoek of deken
- Autostoel (oefen van tevoren hoe je deze in de auto plaatst)

Voor je partner

- Mobiele telefoon (en camera) en oplader
- Losgeld (voor rolstoel), pinpas en identiteitsbewijs
- Massageolie (om de weeën op te vangen)
- Eventueel bril en/of contactlenzen
- Eventueel medicijnen
- Makkelijke kleding
- Zwembroek (bij badbevalling)
- Tijdschrift of een boek

We zijn er voor jou

We helpen je graag bij de voorbereiding. Kijk op cjpgrijnmond.nl/voorbereiden-baby of scan de QR-code voor handige informatie, onze checklists en tips.

Na de geboorte zijn we er voor jou en je gezin. We nemen dan contact met je op voor een eerste afspraak.



 088 - 20 10 000

 cjpgrijnmond.nl

Volg ons:

@CJG Rijnmond

