

# VLUCHTTAS

## Checklist

### Voor jou

#### Kleding & Verzorging

- Badjas
- Bril of lenzen (+ lenzenvloeistof)
- Deodorant
- Doucheegel
- Druivensuiker of lichte snacks
- Groot en ruimvallend ondergoed
- Haarborstel
- Haarelastiekjes
- Lippenbalsem (voor droge lippen door het persen)
- Nachtkleding
- Ruim, zacht shirt (om in te bevallen)
- Setje schone kleding (voor naar huis)
- Slippers of pantoffels
- Tandborstel en tandpasta
- Zwangerschaps- of voedingsbeha
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

#### Ontspanning en pijnverlichting

- Boek, tijdschrift of tablet
- Kruik
- Massageolie
- Sfeerlichtjes
- Muziekboxje en afspeellijst met eigen muziek)
- Oordopjes
- TENS-apparaat (indien gehuurd/aangeschaft)
- Warme sokken

#### Voor je baby

- Autostoeltje (goedgekeurd)
- Broekjes (2x) (mt 50 & 56)
- Dekentje
- Eigen flesje (bij kv\* wens)
- Jasje of vestje (mt 50 & 56)
- Mutsjes (2x) (mt 50 & 56)
- Omslagdoek
- Rompertjes (2x) (mt 50 & 56)
- Shirtjes (2x) (mt 50 & 56)
- Sokjes (2 paar)
- .....
- .....

\*Kunstvoeding

# VLUCHTTAS

## *Paklijst*

### Documenten & Praktische Zaken

- Bankpasjes
- Euromuntstuk (voor een rolstoel)
- Geboortepan (uitgeprint)
- Identiteitsbewijs van jou
- Identiteitsbewijs partner
- Medicatie-overzicht
- Telefoonopladers
- Sleutels
- Telefoon
- Zorgpas (van jou en je partner)
- Zwangerschapskaart / papieren van de verloskundige

### Voor je partner

- Eten en drinken
- Camera
- Schone kleding
- .....
- .....
- .....

### Opmerkingen

.....

.....

.....

.....

.....

.....