

# Checklist vluchtbox



**Vanaf de 37e week van je zwangerschap is het handig om een vluchtbox klaar te hebben staan. Hier stop je alle spullen in die je nodig hebt wanneer je in het ziekenhuis gaat bevallen.**

## Voor jezelf

- ziekenhuispas/-kaart
- identiteitsbewijs
- verzekeringspas
- zwangerschapskaart van de verloskundige
- comfortabel shirt om in te bevallen
- 2 stuks nachtkleding
- ochtendjas
- pantoffels of slippers
- sokken
- joggingbroek of andere comfortabele broek
- voldoende ondergoed en een steungevende (voedings-)beha
- kleding voor na de bevalling
- toiletartikelen en cosmetica
- mobiele telefoon en oplader
- iets te lezen/muziek
- eventueel medicijnen die je gebruikt
- bril en/of contactlenzen
- iets te eten en te drinken
- parkeergeld/pinpas

## Voor je baby

- twee mutsen
- twee rompers
- twee shirts
- twee broeken
- twee paar sokken
- jas of vest
- luiers
- omslagdoek of deken
- autostoel