

Digitaal in  
te vullen



**klokje rond**  
De beste keuze  
voor je kind

de Vluchtbox

Checklist ✓

Volg ons via:



www.klokjerond.nl

### PRAKTISCHE SPULLEN

Mobiele telefoon met oplader en alle telefoonnummers van vrienden en familie

Reserve sleutel van je auto en huis.  
*De kans is groot dat je deze in alle haast vergeet*

Camera met eventueel extra batterijen en geheugenkaart

Portemonnee met losgeld en pinpas

Losse 1 euro munt *voor als jij niet meer kan lopen en je partner een rolstoel moet pakken*

Legitimatiebewijs van jou en je partner

Je verzekeringspas

Gegevens van de kraamzorg  
*(zodat je hen altijd kan bellen indien nodig)*

Boekjes of tijdschriften/tablet met reeds gedownloadede series/ of boxjes voor muziek  
*Zorg er voor dat je een oplader mee neemt of dat hij uiteraard opgeladen is*

Iets gemakkelijks om te eten of drinken.  
*(flesje water, druivensuiker of een snelle snack)*

Eventueel een geboorteplan

Kraamverband

### PERSOONLIJKE SPULLEN

Massage-olie -gel, *zodat je partner je tussen de weën door kan masseren.*

Sokken en slippers of pantoffels

Ondergoed: *Een grote onderbroek voor na de bevalling (geloof me, je wil na de bevalling niet direct een sexy hipster aan)*

Een schone (voedings)beha

Twee bevallingsshirts

Comfortabele kleding voor na de bevalling

Een pyjama en eventueel een ochtendjas

Toiletta's met alle verzorgingsartikelen die jij graag gebruikt

Eventueel je bril of lenzen (en lenzen vloeistof)

Elastiekje of spelt om je haren uit je gezicht te halen tijdens het bevallen

Lippenbalsem

Medicijnen

Zoogcompressen

Make-up remover doekjes

### VOOR JE BABY

Twee rompertjes in verschillende maten

Twee setjes kleding in verschillende maten

Jasje

Mutsje

Sokjes of slofjes

Een grote hydrofiele luier om je baby in te wikkelen

Autostoeltje met dekentje

Luiers (maatje newborn)

### SPULLEN VOOR JE PARTNER

Schone kleding en ondergoed

Toiletta's met zijn verzorgingsartikelen

Een boek of tijdschrift

*Alles dat je nodig hebt tijdens en na de bevalling in het ziekenhuis.*

