



## Papa's vluchttas

De bevalling komt steeds dichterbij. Ook al heb je niet gepland om in het ziekenhuis te bevallen, het kan zo maar zijn dat je er onverwachts naar toe moet. Het is dan wel zo fijn dat je al een aantal spulletjes zelf bij elkaar hebt gezocht en de belangrijkste spullen zijn ingepakt. Klaar voor het grijpen als het zo ver is, zodat jullie zonder stress jullie kleine wonder welkom kunnen heten!

### Kleding

- Schone kleding  
*Mocht het allemaal langer duren dan verwacht dan is het fijn als je je op kunt frissen.*
- Een warme trui of vest  
*In principe is het altijd warm in de kraamkamer. Mocht je even een frisse neus willen halen dan is het lekker om iets warmes aan te trekken.*
- Zwembroek  
*Mocht je partner in bad bevallen, dan hoef je niet in je ondergoed in bad te stappen.*
- Makkelijke schoenen  
*Voor het geval dat je in het (grote) ziekenhuis ver moet lopen om iets op te halen of naar een andere afdeling moet gaan.*

### Elektronica

- Foto- en/of videocamera  
*Vergeet deze niet op te laden en neem voor de zekerheid de oplader of batterijen mee.*
- Mobiele telefoon en oplader  
*Je wilt natuurlijk direct je familie en vrienden op de hoogte stellen van de geboorte van jullie kindje. Vergeet de oplader niet én check vooraf of je alle telefoonnummers hebt.*

### Toiletartikelen

- Tandborstel en tandpasta
- Pijnstillers  
*Niet voor je partner, maar voor je zelf. Eventuele hoofdpijn of andere kwaaltjes kun je niet gebruiken.*
- Een bril (mocht je lenzen dragen)
- Massageolie  
*Misschien kun je de pijn van je partner verlichten door haar rug/ schouders te masseren.*

### Praktisch

- Kussen en/of dekentje  
*Misschien heb je zin én kans om tussen door een dutje te doen in de kamer van je partner.*
- Pinpas  
*Altijd handig voor de parkeerautomaat of voor een kop koffie.*
- Iets te eten en/of te drinken  
*In het geval dat je niet weg kan bij je partner of 's nachts als het restaurant gesloten is.*
- Stopwatch/horloge en pen/papier  
*Wellicht vind je het leuk om zelf te timen om de hoeveelheid tijd de weeën komen.*

