

Vluchttas & complete baby uitzetlijst

Een praktische afvinklijst voor de bevalling, eerste rit naar huis en kraamweek. Koop eerst wat nodig is, vul later gericht aan.

[AanmeldenKraamzorg.nl](#)[Printbare checklist](#)[Bijgewerkt 2026](#)

Nodig

Spullen die vóór de bevalling klaar moeten staan voor slapen, verschonen, kleding, vervoer en kraamweek.

Handig

Extra comfort of reserve, afhankelijk van woning, seizoen, voeding en wasritme.

Later

Producten die vaak pas logisch worden nadat je maat, routine en voorkeur kent.

1. Vluchttas

2. Slapen

3. Verzorging

4. Kraamweek

Vluchttas moeder

- ☐ ID, zorgpas en eventuele afsprakenkaart
- ☐ Comfortabele kleding voor tijdens en na de bevalling
- ☐ Warm vest of trui en sokken
- ☐ Toilettas met tandenborstel, lippenbalsem en elastiekjes
- ☐ Slippers of instappers
- ☐ Kleding voor naar huis
- ☐ Telefoon en oplader op laatste-moment-lijst

Vluchttas baby

- ☐ 2 setjes kleding in maat 50/56
- ☐ Romper, pakje, sokjes en mutsje
- ☐ Omslagdoek of dekentje passend bij seizoen
- ☐ Hydrofiele doek
- ☐ Enkele luiers
- ☐ Autostoeltje klaar voor vertrek naar huis

Vluchttas partner of begeleider

- ☐ Telefoon, oplader en betaalpas
- ☐ Snacks en drinken
- ☐ Extra shirt of trui
- ☐ Belangrijke telefoonnummers
- ☐ Notitie met laatste-moment-spullen
- ☐ Huissleutels en route/parkeerinformatie

Slapen

- ☐ Wieg, ledikant of co-sleeper passend bij jullie situatie
- ☐ Stevig passend matras
- ☐ Molton en hoeslakens op maat
- ☐ Passend beddengoed of slaapzak volgens actueel advies
- ☐ Extra hoeslaken voor snelle wissel
- ☐ Nachtlampje als dat praktisch is

Babykleding

- ☐ Rompertjes in maat 50/56
- ☐ Overslagrompers of makkelijk aan te trekken rompers
- ☐ Boxpakjes of setjes broek/trui
- ☐ Sokjes
- ☐ Mutsje
- ☐ Jasje of omslagdoek voor buiten
- ☐ Eén compleet setje apart in de vlucht tas

Verschoenen en verzorging

- ☐ Luiers in newbornmaat of passende startmaat
- ☐ Hydrofiele doeken en washandjes
- ☐ Aankleedkussen met hoezen
- ☐ Digitale thermometer
- ☐ Billendoekjes of zachte wasbare doekjes
- ☐ Afvalzakjes of luieremmer naar voorkeur
- ☐ Badje of tummytub als jullie thuis badderen
- ☐ Badthermometer en nagelvijltje als handig extra

Voeding

- ☐ Hydrofiele doeken en spuugdoekjes binnen handbereik
- ☐ Rustige plek om te voeden
- ☐ Bij flesvoeding: flessen en voeding volgens advies
- ☐ Bij borstvoeding: comfortabele kleding en eventueel zoogcompressen
- ☐ Voedingskussen alleen als dit steun geeft
- ☐ Vragen voor kraamzorg of verloskundige noteren

Onderweg

- ☐ Autostoeltje als je met de auto naar huis gaat
- ☐ Kleine luiertas met luiers, doekjes en hydrofiele doek
- ☐ Extra setje kleding
- ☐ Omslagdoek of dekentje passend bij seizoen
- ☐ Kinderwagen of draagdoek als jullie die direct gebruiken
- ☐ Zakje voor vieze kleding

Kraamweek thuis

- ☐ Kraampakket of losse kraamspullen volgens je route
- ☐ Contactgegevens van verloskundige en kraamzorgorganisatie
- ☐ Zorgpas en verzekeringsgegevens
- ☐ Bedverhogers indien afgesproken of nodig
- ☐ Matrasbescherming
- ☐ Thermometer op vaste plek
- ☐ Notitie voor geboorteaangifte en baby aanmelden bij zorgverzekering

Bewust later kopen

- ☐ Veel speelgoed
- ☐ Grote kledingvoorraad in latere maten
- ☐ Dubbele fles- of voedingssystemen
- ☐ Dure slaap- of voedingsgadgets
- ☐ Veel verschillende verzorgingscrèmes
- ☐ Seizoensproducten voor maanden later
- ☐ Grote voorraden voordat je maat en routine kent

Belangrijk: dit is algemene voorbereiding, geen medisch advies. Bespreek persoonlijke of medische vragen altijd met je verloskundige, huisarts, kraamzorgorganisatie of geboorteplek. Controleer vergoedingen en voorwaarden bij je zorgverzekeraar.

AanmeldenKraamzorg.nl helpt ouders praktisch voorbereiden op kraamzorg aanmelden, kraamweek, vluchttas, uitzet en verzekeringsvragen.