

Wat je allemaal bij de bevalling nodig hebt!

Zorg ervoor dat je vanaf 36 weken de volgende dingen in huis en/of geregeld hebt, ook wanneer je in het ziekenhuis gaat bevallen:

- Klossen of kratjes om het bed op minimaal 80 cm hoogte te brengen. Bij een waterbed graag zorgen voor een eenpersoonsbed op klossen. Zorg dat het “bevalbed” maximaal op de 1e etage staat, bij een gewicht van >100 kg moet het bed op de begane grond staan. De meeste verloskundigen zijn rechtshandig en staan daarom graag aan de linkerkant (gezien vanaf het voeteneind) van het bed. Zorg dat daar de matras beschermd is en voldoende ruimte aanwezig is.
- Een ‘vluchtkoffertje’ voor als je (onverwacht) naar het ziekenhuis gaat om te bevallen. Hierin stop je:
 - een setje babykleertjes
 - schoon ondergoed
 - toiletpullen
 - nachthemd/pyama
 - dikke sokken
 - fototoestel
 - extra batterijen
 - druivensuiker
 - dit boekje

Verder is het handig om de volgende dingen klaar te hebben:

- Maxicosi met extra badcape of dikke omslagdoek
- 2 metalen kruiken (controleer op lekken!)
- 10 stoffen luiers, gestreken, in een plastic zak.
- 2 digitale thermometers: 1 voor moeder en 1 voor de baby (géén oorthermometer)
- 2 emmers onder het bed met in 1 emmer een grijze
- vuilniszak
- Een po (wordt meestal samen met de klossen thuis afgeleverd)
- Beltegoed
- Volle tank benzine en bij vorst de autoramen bedekken

Een kraampakket met inhoud:

- 10 celstof matjes 60x40cm (blauw/groen)
- 2 grote witte celstof matten
- plastic bedzeil
- 2 pakjes steriele gaaskompressen 10x10cm

- 2 doosjes steriele gaasjes 5x5 cm
- 2 pakken kraamverband
- zigzagwatten
- desinfecterende zeep
- flesje alcohol 70%
- steriele navelklem

(Als je geen kraampakket van je verzekeraar ontvangt dan moet je deze spullen zelf kopen bij de apotheek of drogist)