

BEVALLING – BENODIGHEDEN

Bij de komst van een kindje is een hoop nodig. Naast de meubeltjes en de kleertjes e.d. zijn er een aantal dingen nodig voor de bevalling.

Algemeen:

- 2 kruiken
- 6-10 katoenen (gewassen en gestreken) hydrofiel luiers
- Een kraampakket, liefst **niet** uitpakkt
- 2 mutsjes voor de baby
- Vanaf 37 weken bed op klossen, zodat het bed minimaal 80cm is. (Verkrijgbaar bij thuiszorgwinkel of soms via kraamzorgbureau)
- Rugsteun voor in bed
- Foto toestel en/of videocamera met voldoende geheugen en volle batterijen.
- Lijstje met telefoonnummers van mensen die je wilt bellen
- Autostoeltje in de auto, oefen ook van tevoren hoe deze erin moet!
- Denk bij vorst aan iets over je voorruit, zodat je deze niet hoeft te krabben.

Extra voor thuisbevalling:

- 2 emmers met daarin een vuilniszakken
- Ondersteek
- Temperatuur in bevalkamer ca 22 graden
- Ramen gesloten op verdieping van bevalling i.v.m. tocht.
- Warm en koud stromend water op de verdieping waar je bevalt.
- Goede lamp ten behoeven van eventueel hechten.
- Vluchttas

Inhoud ziekenhuis/vluchttas

- Legitimatiebewijs en pas zorgverzekering
- Zwangerschapskaart
- Toiletartikelen, denk ook aan bijvoorbeeld lippenbalsem!
- Kleding om in te bevallen
- Schone nachtkleding
- Schone kleding voor na bevalling
- Sokken
- Ondergoed
- Ochtendjas en slippers
- Kleren voor de baby, inclusief jasje en omslagdoek/dekentje.
- Foto toestel en/of videocamera