



PUUR VERLOSKUNDIGEN

Om je goed voor te bereiden op je bevalling en de komst van een kind hebben wij hieronder een aantal adviezen staan. Daaronder kan je lezen wat er minimaal nodig is aan (verband) middelen om jezelf en je kind goed te kunnen verzorgen.

Voorbereiding

- Bij uiterlijk 34 weken is het verstandig een kraampakket in huis te hebben. Regel dit zowel bij een wens voor een thuisbevalling als bij een geplande poliklinische of medische bevalling in het ziekenhuis.
- Vanaf 36 weken is het verstandig een ziekenhuistas klaar te hebben staan, denk daarbij ook aan een autostoel!
- Zorg ervoor dat je bed hoogte **minimaal** 80 cm is, zowel bij een gewenste thuis- als ziekenhuisbevalling.

Kraampakket

- 1 matrasbeschermer of bedzeil
- 2 à 3 pakken maandverband (liefst maandverband zonder plastic)
- 1 à 2 onderleggers (69x90cm)
- 7 à 10 celstofmatjes
- 2 pakken steriele gaasjes
- 1 à 2 stretchbroekjes
- 1 navelklem of cordring
- 1 pak zigzagwatten
- 1 flesje alcohol 70%

Indien je een kraampakket van de zorgverzekeraar hebt gekregen kan je ervan uitgaan dat alle benodigdheden erin zitten.

Ons advies is om de inhoud van het ontvangen kraampakket compleet erin te laten. Bij een thuissituatie kunnen wij dan gemakkelijk en snel alle artikelen vinden.

Benodigdheden ziekenhuistas

Hierin zit in ieder geval:

- De zwangerschapskaart van Puur verloskundigen
- Legitimatie (en eventueel trouwboekje of erkenningspapieren)
- Toiletspullen (tandenborsten/tandpasta, borstel, deo, lippenbalsem etc)
- Pyjama of ochtendjas
- T-shirt (om in te bevallen)
- Sloffen/slippers
- Kleding voor na de bevalling
- Sokken
- Fototoestel en/of camera + opladers
- Babykleertjes (2 setjes is handig), jasje, mutsje, omslagdoek
- Kleding voor partner, 1 schoon setje
- Autostoeltje
- Lijstje met belangrijke telefoonnummers (kraamzorg, familie)
- 2 euro-munt (voor een rolstoel)
- Eventueel druivensuiker (zoals bijvoorbeeld dextro)
- (indien cordring gewenst is i.p.v. navelklem, deze meenemen naar het ziekenhuis)

Benodigdheden voor een (thuis)bevalling

- *Kraampakket:*

Zie op pagina 1 voor de minimale inhoud van een kraampakket. Bij een thuisbevalling is het fijn om extra celstofmatjes / onderleggers in huis te hebben dan het minimale geadviseerde aantal.

- *Bevalling en direct na de geboorte*

- Klossen of verhoging voor het bed (deze moet minimaal 80cm zijn. Indien gewenst zijn er verschillende formaten klossen verkrijgbaar via de thuiszorgwinkel)
- Ondersteek (te verkrijgen via de thuiszorgwinkel)
- 2 emmers (10 liter)
- 2 vuilniszakken
- (vochtig) toiletpapier of keukenrol
- 2 kruiken
- 8 á 12 hydrofiel luiers
- Babykleertjes, inclusief minimaal 2 mutsen
- Wegwerpluiers
- 1 bad cape
- Flacon met zeep
- 2 digitale thermometers (daarmee bedoelen we geen oor/huid thermometer)
- Babyzalf (bijvoorbeeld vaseline / sudocreme)
- Aankleedkussen met hoes
- Verplaatsbare lamp/ zaklamp

- *Borstvoeding*

- Voedings-BH

- Zoogkompressen
-

- Flesvoeding

- Pak voeding
 - Flessen met speen (2x)
 - Schoonmaakborstel voor fles
-

- Babykleertjes

- 6 overslag hemdjes/rompertjes in maat 50/56 en 62/68
 - 6 truitjes en broekjes of pakjes in maat 50/56 en 62/68
 - 1 jasje
 - 2 mutsjes
-

- Bedje

- Wiegje of ledikant
 - Stevig matras (6-10 cm dik)
 - 1 molton of moltonhoes als matrasbeschermer
 - 2 hoeslakentjes
 - 3 boven lakentjes
 - 2 dekentjes (wol of katoen)
-

- Overige baby artikelen

- Commode, minimaal 90 cm hoog en 70 cm diep
- Badje met standaard
- Luijeremmer
- 1 omslagdoek/wikkeldoek of bad cape
- 6 hydrofiel washandjes
- 1 pak wegwerp luiers of een aantal wasbare luiers +inleggers
- Baby zeep, baby zalf en baby badolie
- Tube vaseline
- Haarborstel en kammetje
- 10 spuugdoekjes