

Vorbereiding voor de bevalling



Regel een paar weken voor de uitgerekende datum de laatste praktische zaken voor de komst van de baby. Wacht niet te lang, je weet natuurlijk nooit precies wanneer de bevalling zal plaatsvinden. Mogelijk komt de baby te vroeg, of zijn er andere (medische) problemen waardoor jij onverwacht naar het ziekenhuis moet.

Denk ook aan het regelen van oppas voor andere kinderen. Vraag bijvoorbeeld ook aan de bureu of je ze in geval van nood mag bellen. Regel ook oppas voor de hond of andere huisdieren.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">Benodigdheden voor jou</p> <ul style="list-style-type: none">○ 2 pakken normaal maandverband○ 2 pakken kraamverband○ 5 celstof matjes○ 1 digitale thermometer○ 1 maatkan of fles met brede hals om te spoelen na toiletgebruik | <p style="text-align: center;">Benodigdheden voor een thuisbevalling</p> <ul style="list-style-type: none">○ 2 emmers○ 2 grote vuilniszakken○ 1 waskom of plastic teiltje○ Noodverlichting (sterke zaklamp met batterijen) eventueel zekeringen○ 1 kraammatras van de grootste maat of een plastic matrasbeschermer○ 5 extra celstof matjes (in totaal dus 10)○ 10 grote steriele gaasjes○ 1 navelklem○ Vloeibare zeep○ Keukenrol○ Po en klossen (bedverhogers), gratis te leen bij thuiszorgwinkel |
| <p style="text-align: center;">Benodigdheden voor de baby</p> <ul style="list-style-type: none">○ Fles (50cc) gedenaturaliseerde alcohol 70%○ Een pak zigzag watten○ 2 pakjes steriele gaasjes 16×16○ 1 digitale thermometer (dus in totaal 2)○ 2 metalen babykruiken of 1 Zensy kruik○ 6 overslaghemdjes of rompertjes○ 4 setjes kleding vanaf maat 56/62○ Spuugdoekjes○ Hard plastic badje met standaard (hoogte 100/105 cm) of een Tummy Tub○ Zeepvrije wasgel○ 2 babycapes○ 12 hydrofiele luiers om de baby mee af te drogen○ 6 hydrofiele washandjes○ 1 pak wegwerpluiers of○ bij katoenen luiers: 12 hydrofiele en 12 oogjesluiers met 1 rolletje papieren tape, 1 pak inlegluiers, 6 strikslips luierbroekjes en 1 emmer met deksel○ wieg of ledikantje met spijltjes met | <p style="text-align: center;">Benodigdheden voor de ziekenhuistas</p> <ul style="list-style-type: none">○ Toiletartikelen○ T-shirt om in te bevallen○ Pyjama of joggingpak voor na de bevalling○ Grote onderbroeken (kraamverbanden zijn vrij groot)○ Stevige (voedings)beha○ Spullen waarmee je de tijd kunt overbruggen als je moet wachten, bijvoorbeeld muziek of iets te lezen○ 2 setjes kleding voor de baby (rompertje/broek/truitje/mutsje (ook in de zomer)/jasje○ Maxi-Cosi○ Ziekenhuispas○ Je doorzichtige mapje met daarin je zwangerschapskaart van onze praktijk○ Foto en/of filmcamera met volle batterij○ Belangrijke telefoonnummers van bijvoorbeeld je partner, kraamzorg, het ziekenhuis, de (aanstaande) opa's en oma's, de opvang voor de andere kinderen etc. |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>maximaal 7 cm afstand</p> <ul style="list-style-type: none">○ 1 molton om het matras te beschermen○ 3 onderlakens of hoelakens○ 3 bovenlakens○ 2 dekens (lieft 1 wol en 1 katoen) | <ul style="list-style-type: none">○ 2 euro muntstuk voor de rolstoel bij het Deventer Ziekenhuis |
| <p>TIP: Controleer de kruiken van tevoren én voor ieder gebruik op lekken. Zorg voor een goed rubber in de dop van de kruik (nieuw te krijgen bij bijv. de Hema)</p> | <p>TIP: je kunt je tas nooit helemaal compleet hebben. Maak een briefje waarop staat wat je er op het laatst nog in moet doen.</p> |