



de Verloskundige

Bevallen: wat heb je nodig?

Voor jou

- 2 pakken normaal maandverband
- 2 pakken kraamverband
- 5 celstof matjes
- 1 digitale thermometer
- zakjes voor het weggooien van maandverband
- 1 maatkan of fles met brede hals om te spoelen na toiletgebruik

Voor de baby

- flesje (50cc) gedenaturaliseerde alcohol 70%
- een pak zigzag watten
- 2 pakjes steriele gaasjes 16x16
- 6 overslaghemdjess of rompertjes
- 4 setjes kleding vanaf maat 56/62
- 6 spuugdoekjes
- hard plastic badje met standaard (hoogte 100/105 cm) of een tummy tub
- zeepvrije wasgel
- 2 babycapess
- 1 naadloze ijzeren kruik met rubber binnenplaatje en voorzien van een keurmerk logo. Controleer de kruik van tevoren én voor ieder gebruik op lekken
- 12 hydrofiele luiers om de baby mee af te drogen
- 6 hydrofiele washandjes
- 1 pak wegwerpluiers **of** een startpakket wasbare luiers van (eco)katoen, kunstvezel of bamboe
- luieremmer met deksel
- 1 digitale thermometer (dus in totaal 2)

- wieg of ledikantje met spijltjes met maximaal 7 cm afstand
- 1 molton om het matras te beschermen
- 3 onderlakens of hoeslakens
- 3 bovenlakens
- 2 dekens (liefst 1 wol en 1 katoen)
- 2 kruikenzakken van katoen of flanel



Voor de ziekenhuistas

- Toilettartikelen
- T-shirt of iets dergelijks om in te bevallen
- Pyjama, ochtendjas, slippers
- Grote onderbroeken (kraamverbanden zijn nogal groot)
- Stevige (voedings)beha's
- Spullen waarmee je de tijd kunt overbruggen als je moet wachten, bijvoorbeeld muziek of iets te lezen.
- Maxi-cosi of draagdoek om de baby in mee naar huis te kunnen nemen
- Kleding voor de baby:
 - Rompertje
 - Bovenkleding
 - Mutsje (ook in de zomer)
 - Jasje
- Ponskaartje, verzekeringsnummer
- Zwangerschapskaart

- (opgeladen) foto en/of filmcamera
- belangrijke telefoonnummers (zet ze alvast in je opgeladen mobiel) van bijvoorbeeld je partner, de verloskundige, kraamzorg, het ziekenhuis, de (aanstaande) opa's en oma's, de opvang voor de andere kinderen etc.
- licht verteerbare voeding, energierijk drinken eventueel dextrosesnoepjes
- warmwater- of kersenpittenzak tegen rugpijn

TIP: je kunt je tas nooit helemaal compleet hebben. Maak een briefje waarop staat wat je er op het laatste moment nog in moet doen

Voor de thuisbevalling (extra nodig)

- 2 (afval Emmers) met 1 vuilniszak
- 1 waskom of plastic teiltje
- 1 extra lamp of looplamp die veel, wittig licht geeft (zoals halogeen)
- 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
- rol wc-papier



- po en bedverhogers (gratis te leen bij thuiszorgwinkel)
- 1 babykruik (in totaal dus 2).

Bij borstvoeding

- zoogkassen
- voedings bh's
- een borstvoedingskussen (niet noodzakelijk, wel handig)
- Bij flesvoeding
- 2 flessen met spenen
- 1 flessenborstel
- 1 flessenwarmer of magnetron
- 1 proefpakje flesvoeding voor pasgeboren