

## **BENODIGDHEDEN VOOR DE BEVALLING EN TIJDENS HET KRAAMBED**

Het volgende lijstje geeft aan welke spullen u moet aanschaffen als u **poliklinisch** gaat bevallen:

- bedverhogers (klossen, kratjes), klossen kunt u huren via de kruisvereniging / thuiszorgwinkel
- 3 pakken maandverband
- fles of kannetje om te spoelen
- wasbak of plastic teiltje
- koortsthermometer
- 2 metalen warmwaterkruiken
- minimaal 6 hydrofiel (katoenen) luiers
- tape
- kleertjes voor de baby

Het volgende lijstje geeft aan welke spullen voor een **thuisbevalling** aangeschaft moeten worden:

- pak kraamverband of celstofluiers, b.v. "Billie's"
- nieuw stuk zeep of zeepompje
- 2 plastic emmers
- ondersteek, kunt u lenen bij de kruisvereniging
- navelklem
- 2 celstof kraammatrasjes
- 6 celstof onderleggers
- 1 grijze vuilniszak
- 2 a 3 doosjes steriele gaasjes (16x16)
- flesje alcohol 70%
- bedverhogers
- bedzeil
- koortsthermometer
- tape
- 2 metalen kruiken
- 6 hydrofiel luiers
- kleertjes voor de baby

U kunt bij uw zorgverzekeraar informeren of zij u een gratis kraampakket aanbieden. Vraag dit tijdig aan.

U kunt deze spullen ook los kopen of bij de thuiszorgwinkel een kraampakket kopen.

### **Wat neemt u mee naar het ziekenhuis als u in het ziekenhuis wilt bevallen:**

- nachthemd of t-shirt om in te bevallen (goed wasbaar)
- toiletartikelen (tandenborstel, zeep, shampoo etc.)
- pantoffels o.i.d.
- dikke sokken
- schoon nachthemd/t-shirt
- schoon ondergoed (veel)
- kleertjes voor de baby
- een dekentje en een stoeltje om de baby in te vervoeren
- foto toestel, camera (let op: batterijen, filmrolletje!)
- eventueel uw eigen muziek
- iets te eten voor tussendoor (maaltijden krijgt u van het ziekenhuis, dit geldt helaas niet voor uw partner)
- klein geld
- eventueel telefoonlijst (kraamzorg etc.)