

# CHECKLIST BEVALLING

## KRAAMPAKKET

Het kraampakket moet ook in huis zijn bij een ziekenhuisbevalling.

- Minimaal 10 celstof matjes
- 1 onderlegzeil voor het bed
- 1 pak steriele gaasjes
- 1 pak watten
- 1 steriele navelklem of cording
- 1 zeppompje, niet-geparfumeerd
- 1 flesje alcohol (70%)
- 2 pakken kraamverband
- 2 netbroekjes
- 2 thermometers

## ZIEKENHUISTAS

De ziekenhuistas zet je ook klaar bij een thuisbevalling

### Voor jou

- Verzekeringspasje en ID-kaart
- Zwangerschapsgegevens van verloskundige
- Twee pyjama's (nachtpon is praktischer)
- Ochtendjas
- Pantoffels / slippers
- Warme sokken
- Ondergoed (inclusief voedingsbeha)
- Toiletartikelen
- Haarelastiekjes en lippenbalsem
- Belangrijke telefoonnummers (o.a. kraamzorg)
- Foto toestel
- De oplader van mobiel en foto toestel
- Iets om te lezen, muntgeld, druivensuiker, pepermuntjes, kauwgom, snacks.

## VERDER NODIG VOOR THUISBEVALLING

Bewaar deze spullen naast het kraampakket, dan hoeven we niet te zoeken.

- Rol toiletpapier
- 2 emmers
- 2 vuilniszakken
- Matrasbeschermer
- Noodverlichting (goede zaklamp)
- Een aantal 'oude' washandjes en handdoeken
- 2 kruiken met kruikenzak
- 2 mutsjes voor de baby die vies mogen worden
- 6 gewassen en gestreken hydrofiele doeken
- Maatkan
- Pak zout
- 1 pakje plastic boterhamzakjes
- Douchekruk
- Strandlaken

### Voor de baby

- 2-3 setjes kleding (minimaal 1 in maat 50) bestaande uit muts, romper, shirt, broekje (of boxpakje), sokken. Stop dit per set apart in een zakje en markeer welke set bedoeld is als eerste pakje.
- Jasje
- Warme omslagdoek
- Maxi Cosi

*Niet meenemen: hydrofiele doeken, luiers, kunstvoeding, handdoeken en spullen van het kraampakket. Deze zijn al aanwezig in het ziekenhuis.*

