

Uitzetlijst

Wat heb ik nodig voor een thuisbevalling?

Wij hebben een lijstje samengesteld met alle zaken die jij tijdens een thuisbevalling nodig hebt.

Basis kraampakket

- 5 celstofmatjes
 - 2 pakken steriele gaasjes 16 x 16 cm
 - 1 pak watten á 100 gram
 - 2 steriele navelklem
 - 1 stukje zeep of zeepompje, ongeparfumeerd
 - 1 flesje alcohol à 70%
 - 1 pak kraamverband
 - 2 pakken maandverband
- Dit heb je overigens ook nodig wanneer je poliklinisch gaat bevallen.

Aanvulling thuisbevalling

- 2 kraammatrasjes (dun)
- 3 celstofmatjes
- 1 pak kraamverband (groot) of 1 pak papieren inlegluiers

Verdere benodigheden

- 1 x zeep of zeepompje
 - 1 maatkan (om na te spoelen)
 - 1 rol toiletpapier
 - 1 pak zout (om de bevallingswas te spoelen)
 - 1 nieuwe plastic afwasbak
 - 2 emmers (waarvan één nieuwe of schone emmer om het babybadje te vullen)
 - 1 pakje plastic boterhamzakjes (voor verwijdering maandverband)
 - noodverlichting (zaklamp)
 - pedaalemmer en vuilniszakken
 - bedverhogers (dit heb je nodig in de kraamperiode)
- Het verhogen van het kraambed wordt door de Arbowet verplicht gesteld voor het werk van de kraamverzorgenden. Om die reden verzoeken wij, als het enigszins kan, om het bed te verhogen middels klossen of bierkratjes (totale hoogte vanaf de grond tot bovenkant matras 70 cm). Je kunt klossen bestellen bij [medipoint](#).

Wat neem je mee naar het ziekenhuis?

Kleding en toiletpullen voor jezelf

- nachtkleding
- ondergoed
- warme sokken
- pantoffels
- schone kleren
- shampoo
- zeep
- haarborstel of kam
- deodorant
- noodzakelijke medicijnen

Kleding voor de baby

- *rompertje*
- *truitje en broekje of een pakje*
- *sokjes*
- *jasje*
- *mutsje*

Eventueel

- tijdschriften of boeken
- Camera en oplader
- oordopjes of koptelefoon

Niet vergeten

- mobiele telefoon en oplader
- legitimatie/verzekeringspapieren
- maxi-cosi of autostoeltje
- belangrijke telefoonnummers