



Bevalling benodigheden

Thuis

Zorg ervoor dat je onderstaande spullen in huis hebt. Ongeacht of je kiest voor een ziekenhuis of een thuisbevalling.

- Bed verhogers/klossen (Deze zijn te huur bij VEGRO thuiszorgwinkel of via kraamzorg de waarden)
- Kraampakket. Deze krijg je meestal van je zorgverzekeraar. Zo niet koop dan zelf de losse onderdelen
- Plastic zeil als matrasbeschermer
- 1 grote celstof mat met plastic uiteinden
- Minimaal 10 celstof matjes
- 2 pakken kraamverband
- 2 pakken maandverband
- Een doosje kleine steriele gaaskompressen (16x16)
- 2 steriele navelklemmen
- Flesje alcohol à 70%
- 1 pak watten à 100 gram
- 1 zeppompje
- Handig om in huis te hebben: o Rol stevige vuilniszakken o Een rol toiletpapier
- 2 emmers voor afval
- Krukje of stoeltje voor onder de douche (evt. te huur via VEGRO thuiszorgwinkel of via kraamzorg de waarden).



Bevalling benodigheden

Ziekenhuis

Zorg ervoor dat je vanaf 37 weken zwangerschapsduur een tas klaar hebt staan met spullen om mee te nemen naar het ziekenhuis. Ongeacht of je kiest voor een ziekenhuis of thuisbevalling.

Wat is handig om mee te nemen?

- Ponskaartje van het ziekenhuis (indien je deze hebt)
- Zwangerschapskaart van Aanvang
- Pasje van je verzekering
- Het geboorteplan op papier (voor de verpleegkundige)
- Kleding waar je in wil gaan bevallen bijvoorbeeld een nachtjapon of een lang t-shirt
- Warme sokken voor jezelf
- Schone kleding om na de bevalling weer in naar huis te gaan
- Toiletpullen voor jezelf
- Nachtkleding (eventueel aangevuld met een badjas en slippers)
- Kleertjes voor de baby maat 50/56. Dit bestaat uit een pakje of een truitje en een broekje. Daarnaast ook een rompertje, sokjes en een muts.
- Omslagdoek voor de baby
- Jasje voor de baby
- Autostoeltje voor de baby (maxicosi)
- Fototoestel en/of filmcamera
- Oplader mobiele telefoon
- Eventueel muziek, de meeste verloskamers hebben een cd-speler die je kunt gebruiken
- Eventueel iets kleins om te eten of drinken voor jezelf of je partner