

# 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%
- Pak zigzag watten
- 2 pakjes steriele gaasjes 16x16
- 6 overslaghemdjes of rompertjes
- 4 setjes kleding vanaf maat 56/62
- 6 spuugdoekjes
- Hard plastic badje met standaard (hoogte 100/105 cm)
- Tummy tub (in plaats van plastic badje)
- Zeepvrije wasgel
- 2 babycapen
- 1 naadloze ijzeren kruik met rubber binnenplaatje en voorzien van een keurmerk logo. Controleer de kruik van tevoren op lekken.
- 12 hydrofiele luiers om de baby mee af te drogen
- 6 hydrofiele washandjes
- 1 pak wegwerpluiers of bij katoenen luiers: 12 hydrofiele en 12 oogjesluiers met 1 rolletje papieren tape, 1 pakinlegluiers, 6 striklips luiersbroekjes en 1 emmer 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 dekentjes (lieft 1 wol en 1 katoen)
- 2 kruikenzakken van katoen of flanel

## VOOR DE ZIEKENHUISTAS

- Toiletartikelen
- T-shirt wat lekker zit 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

- Kleding voor de baby (rompertje, mutsje, jasje)
- Ponskaartje, verzekeringsnummer
- Zwangerschapskaart
- Foto en / of filmcamera (laad hem van tevoren op)
- 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 laatst 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 / 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). Je kunt ze misschien lenen want de kruiken heb je meestal maar kort nodig.

## BIJ BORSTVOEDING

- Zoogcompressen
- Voedings bh's
- Borstvoedingskussen (niet noodzakelijk, wel handig)

## BIJ FLESVOEDING

- 2 flessen met spenen
- 1 flessenborstel
- 1 flessenwarmer of magnetron
- 1 proefpakje flesvoeding voor pasgeborene

