

Het verlanglijstje van



Voor de bevalling is het handig dat jullie een aantal dingen in huis halen en in orde maken. Dit lijstje is een handleiding. Heb je vragen, overleg dit met een van de verloskundigen tijdens de controle.

Kraampakket

Voor de bevalling is het nodig om een kraampakket in huis te hebben. Dit kraampakket kun je aanvragen bij jouw zorgverzekeraar of online bestellen. Afhankelijk van jouw verzekering wordt het kraampakket vergoed door de zorgverzekeraar en naar je opgestuurd. Ook als je in het ziekenhuis wilt/moet bevallen moet je een kraampakket in huis hebben.

Ook willen wij graag dat je het volgende regelt/in huis hebt:

- Zorg dat je bed tussen de 70 en 80 cm hoog is tot de bovenkant van het matras. Indien je bed verhoogd moet worden kun je **klossen** huren bij de thuiszorgwinkel (medipoint of duxxie).
- Minimaal 1 **metalen kruik** (liefst 2 kruiken: leen er eentje van je vriendin, zus, buurvrouw)
- 10 katoenen/**hydrofiele luiers** (gewassen en gestreken i.v.m. de hygiëne)
- 2 **rectale(bips)thermometers** (1 voor jou en 1 voor de baby, oor thermometers zijn niet betrouwbaar voor pasgeborenen)
- 2 zachte **katoenen mutsjes** , zodat de baby deze direkt na bevalling kan dragen.

Bij een geplande **thuisbevalling** zien wij graag ook:

- 2 emmers en een rol vuilniszakken
- zorg zo nodig voor een plastic zeil om vloerbedekking te beschermen
- zorg dat je zeker 10 kraammatjes (60x60 cm of 60x90 cm) in huis hebt (kijk dus hoeveel er in je kraampakket zitten en haal er een paar bij indien nodig)
- Kijk of er in het kraampakket grote gazen zitten van 10x10 cm, haal anders een pakje bij.
- Een krukje om onder de douche te kunnen zitten
- Een **ondersteek** (ook te huur vanaf 37 weken bij de thuiszorgwinkel)

Bij een geplande **badbevalling** thuis zijn er nog wat extra benodigdheden:

- Een bad moet je altijd huren, je kunt voor de weeën wel in je eigen bad, maar bevallen zelf mag alleen in een gehuurd bevalbad (huren via bevalbaden westfriesland of de oerbron).
- Voldoende (oude) handdoeken
- Badthermometer
- Het bed (op hoogte) op dezelfde verdieping als het bad

Wanneer we in het donker naar je toe komen is het prettig als de lichten ook beneden aan zijn. Ook is het van belang dat de bel het doet en het huisnummer voldoende zichtbaar is

Thuisbevalling

Zorg dat je slaapkamer, de badkamer en de trap zijn opgeruimd zodat wij voldoende ruimte hebben. Indien er onvoldoende verlichting aanwezig is in de slaapkamer graag een extra (zak)lamp.

Om tilproblemen in acute situaties te voorkomen gaat onze voorkeur uit naar bevallen op de begane grond (in de woonkamer). Indien nodig kun je hiervoor een bed huren bij de thuiszorgwinkel. In verband met de veiligheid adviseren wij je niet op de tweede verdieping bevallen. Mocht je boven de 100 kilo wegen adviseren wij je op de begane grond te bevallen. Heb je hier vragen over? Bespreek dit met ons.

Zorg dat je bed tussen de 70 en 80 cm hoog is tot de bovenkant van het matras. En er moet op dezelfde verdieping als waar je bevalt stromend water aanwezig zijn.

Als je op een tweepersoonsbed bevalt, wij vragen je tijdens de bevalling om op de rechterkant van het bed te gaan liggen (vanuit de rugligging gezien), dus aan die zijde van het bed moet de meeste ruimte zijn en tijdens de bevalling afgedekt zijn met het zeiltje. Er zit meestal een zeil in je kraampakket, deze leg je onder je hoeslaken.

Ziekenhuisbevalling

Ook bij een ziekenhuisbevalling moet thuis het bed op de juiste hoogte zijn voor de kraamtijd en moet er een kraampakket in huis zijn.

Het is ook handig om van tevoren bij wijziging van het adres en of huisartsgegevens deze wijziging persoonlijk door te geven bij de inschrijfbalie in de hal van het Dijklander ziekenhuis.

Bij zowel een geplande ziekenhuis bevalling als een thuisbevalling is het belangrijk een vluchttas klaar te hebben met de spullen die mee moeten naar het ziekenhuis. Zorg dat je rond 37 weken deze tas (grotendeels) klaar hebt.

Het is belangrijk het volgende mee te nemen:

- Legitimatiebewijs
- Mapje van de Koggemeer en zwangerschapskaart
- Eventueel geboorteplan
- Telefoonnummer van het kraambureau en eventueel kraamdossier
- Kleding voor moeder en de baby;
 - Jasje voor de baby
 - Omslagdoek
 - Pakje en rompertjes maat 50 en maat 56
 - Mutsje
- Toiletpullen
- Badjas, sloffen en slippers
- Telefoon en opladers
- Indien gewenst een fototoestel
- Maxi-Cosi
- Een 2 euromuntstuk voor een rolstoel en geld voor de parkeergarage

In het ziekenhuis kun je gebruik maken van kraamverband, netbroekjes en luiers. Deze hoeft je dus niet zelf mee te nemen.

*de verloskundige
naast je*