

## (Praktische) Tips en Adviezen bij de voorbereiding op de bevalling

Vanaf 37 weken zwangerschap

### Altijd regelen:

- Bed verhogen (80-90 cm) Klossen zijn verkrijgbaar bij de Florence thuiszorgwinkel in Voorburg (zie ons praktijk informatieboekje)
- Kraampakket in huis en in z'n geheel onder het bed (kraampakket hoeft nooit mee naar het ziekenhuis)
- Vlucht tas klaar (zie hieronder voor de inhoud)
- Medisch dossier op logische plek en bij de hand
- Belangrijke telefoonnummers in telefoon zetten en bij de thuistelefoon klaarleggen
- Oppas voor de kinderen (oppas moet snel ter plaatse kunnen zijn)
- Vervoer (indien niet zelf in het bezit van een eigen auto)
- Route naar (beide) ziekenhuizen bekend

### Thuisbevalling:

Op de *plek waar de bevalling plaats vindt*:

- Kraampakket onder het bed
- Twee emmers met twee vuilniszakken
- Rol toiletpapier
- (Oude) badhanddoek
- Matras niet te zacht en op evt. waterbed een tweede matras leggen
- We moeten ruim om het bed kunnen lopen
- Niet op een tweede verdieping bevallen (dus NIET op zolder)
- Indien woonachtig in flat (2<sup>e</sup> etage of hoger), dan MOET er een lift in zitten

Op de *babykamer*:

- Kraamdossier onder aankleedkussen
- 2 metalen kruiken
- Stapel (6) gewassen hydrofiele luiers
- Kleertjes, luier, 2 mutsen
- Thermometer (digitaal)
- wecesinpoeder

## Vluchttas

**Tip:** Vluchttas in de hal klaarzetten tezamen met maxi cosi. Laat de maxi cosi in de auto staan en neem deze niet mee naar de verloskamers van het ziekenhuis! Het staat alleen maar in de weg.

**Tip:** Leg ook 1 celstofmatje klaar. Deze kan op de bijrijderstoel gelegd worden i.v.m evt. vruchtwaterverlies

- Kleding voor de baby (incl. 2 mutsjes en badcape)
- Kleding voor de moeder (gemakkelijke broek en schoenen, pyjama)
- Inschrijfkaart ziekenhuis (anders verzekeringspasje en legitimatie)
- Wat toiletpullen (deodorant, tandpasta & tandenborstel, shampoo)
- Fototoestel en evt camera (opgeladen)
- Wat kleingeld 50 cent, 1 euro en 2 euro (o.a voor de borg van de rolstoel. Niet in iedere rolstoel moet dezelfde hoeveelheid borg)
- Warme sokken
- Lippenbalsem
- Dextro (of iets anders wat snel energie levert)
- Flesje drinken (bijv. water)
- Haarelastiek, haarklem
- Indien gewenst eigen muziek