



### **(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 (evt kratten of bijv. tegels. Als het maar stabiel is)
- Kraampakket in huis en in z'n geheel onder het bed (kraampakket hoeft nooit mee naar het ziekenhuis)
- Vluchttaas klaar (zie hieronder voor de inhoud)
- Belangrijke telefoonnummers in telefoon zetten
- Oppas voor de kinderen (oppas moet snel ter plaatse kunnen zijn)
- Vervoer (indien niet zelf in het bezit van een eigen auto eo partner zonder rijbewijs)
- Route naar ziekenhuizen zijn bekend (ook van het ziekenhuis wat niet je eerste voorkeur heeft)
- Indien het niet het eerste kind is ook **ALTIJD** klaarzetten voor een (on geplande) thuisbevalling

#### **(geplande) thuisbevalling**

- Naast het kraampakket onder het bed ook :
  - twee emmers met twee vuilniszakken
  - rol toiletpapier
  - (oude) badhanddoek
  - stapel gewassen hydrofiele luiers (ongeveer 6)
- Op de babykamer (alles bij elkaar):
  - kraamdossier onder aankleedkussen
  - 2 metalen kruiken
  - kleertjes, luier, 2 mutsen
  - thermometer (digitaal)
- Plek op de slaapkamer waar we spullen kunnen neerleggen (evt. strijkplank)
- 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 op zolder)
- Indien woonachtig in flat (2<sup>e</sup> etage of hoger), dan **MOET** er een lift in zitten

## **(geplande) ziekenhuisbevalling**

**Tip:** auto gewoon voor de ingang zetten, uitstappen, in rolstoel gaan zitten en de auto weer wegzetten

- Westeinde: dag en nacht via de hoofdingang, 12<sup>e</sup> etage groene kant
- Lange Land: dag en nacht via de hoofdingang, 1<sup>ste</sup> etage
- Haga: dag en nacht via de hoofdingang, E2.3, lift halverwege de centrale hal aan je linkerhand

## **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. 1 wordt nat en vies direct na de geboorte. De andere wordt later gebruikt bij het aankleden van de baby)
- Kleding voor de moeder (gemakkelijke broek en schoenen, pyjama)
- pasje van het ziekenhuis (anders verzekeringspasje en legitimatie)
- Wat toiletpullen (deodorant, tandpasta & tandenborstel, shampoo)
- Foto toestel 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
- Geboorteplan