Afteken lijst voor je thuis-bevalling

Benodigheden tijdens je bevalling

- [ ] Matras beschermer (90 x 170 cm) - leg deze tussen de 35 en 37 weken tussen het matras en het onderlaken.
- [ ] 12 celstof matten/onderleggers (60 x 60 cm)
- [ ] 1 grote celstofmat/onderlegger (60 x 90 cm)
- [ ] kraammatras met extra instop strook
- [ ] stapel handdoeken
- [ ] stapel hydrofieldoeken
- [ ] billendoekjes/wc papier
- [ ] een extra lamp of looplamp met helder wit licht (zoals hologeen)
- [ ] Noodverlichting (krachtige zaklamp met batterijen) en eventueel zekeringen
- [ ] PO, deze kun je lenen bij de thuiszorgwinkel
- [ ] Bedverhogers
- [ ] Strommend water op dezelfde verdieping als je bevalling

Verzorging tijdens en na de bevalling

- [ ] 30 grote inlegverbanden
- [ ] 10 kleine kraamverbanden
- [ ] 2 stretch broekjes
- [ ] 1 flesje (ketonatus) alcohol 70%
- [ ] wattenschijfjes
- [ ] zeeppompje/voeibare zeep
- [ ] 5 steriele wondkompressen (10 x 10 cm)
- [ ] 10 steriele wondkompressen (8,5 x 5 cm)
- [ ] een waskom of plastic teiltje
- [ ] stapel handdoeken
- [ ] twee naadloze ijzeren kuiken met rubberen binnen-plaatje, voorzien van een keurmerk logo. Controleer de kruik van tevoren en voor ieder gebruik op lekken
- [ ] strommend water op dezelfde verdieping waar je wenst te bevallen
- [ ] extra bedlakens en dekens voor een vlotte verschoning
- [ ] 2 thermometers voor moeder en kind

Verzorging Baby

- [ ] 1 pak wegwerp luiers
- [ ] luiertape
- [ ] cordring/navelklem

- [ ] 2 rectale thermometers
- [ ] mutsje
- [ ] deken (baby deken wol/
- [ ] badhanddoek
- [ ] Hydrofiele doeken
- [ ] aankleedkussen
- [ ] de eerste twee kleding setjes voor je pasgeborene
- [ ] luiers

praktische hulpmiddelen

- [ ] 1 pak zeezout
- [ ] diepvriesbak van 2 liter met deksel- om je placenta in te bewaren
- [ ] krukje om op te zitten onderr de douche
- [ ] opstapje voor naast het bed
- [ ] rol vuilniszakken
- [ ] 2 emmers
- [ ] bedverhogers-klossen of kratjes (bier/frisdrank)
- [ ] kleding die je van voren open kunt maken
- [ ] ruime onderbroek/netbroek. Voor je kraamverband
- [ ] 2 rectale thermometers (1 voor moeder en 1 voor kind)
- [ ] Tas voor het ziekenhuis

Bronvermelding; ‘de verloskundige’ - ‘Natuurlijke kraamzorg’.

