

## Benodigheden voor een thuisbevalling

De meeste vrouwen krijgen een kraampakket via de zorgverzekeraar thuisgestuurd. Controleer dit en vul het eventueel aan als dit nodig is. Wanneer je geen kraampakket ontvangt kun je dit kopen bij de apotheek. Ook bij een ziekenhuisbevalling is een kraampakket noodzakelijk.

Het kraampakket bevat minimaal:

- Bedzeil of plastic om uw matras te beschermen
- 10 celstof onderleggers
- Steriele gaasjes (2 pakjes)
- Kraamverband 2 pakken
- Watten
- Alcohol (70%)
- Navelklem
- Handzeep

Zorg verder dat je:

Grijze vuilniszakken in huis hebt

2 emmers op de kamer hebt staan waar je gaat bevallen

Een ondersteek hebt (indien je geen toilet hebt op de verdieping van je slaapkamer)

Bedklossen huurt vanaf 37 weken

2 rectale thermometers (één voor moeder en één voor de baby) hebt

Het bed vanaf 37 weken op een hoogte van 80 cm staat dmv klossen of bier/frisdrankkratjes.

Goede verwarming hebt in de kamer waar je gaat bevallen.

Bij voorkeur in de laagst mogelijke kamer in huis bevalt, liever niet op ZOLDER.