

## MATERIAALLIJST BIJ THUISBEVALLING

**Kraampakket** (brengt de vroedvrouw mee tijdens het prenatale huisbezoek)

- 5 onderleggers
- 1 kraammatras
- 20 kraamverbanden
- 1 navelklem
- 15 steriele kompressen
- 1 pak katoenen watten
- 2 disposable slips

## BENODIGDHEDEN

### Voor de moeder

- Wasmand of kartonnen doos
- bed met matrasbescherming
- ruime t-shirts
- ruime slips
- handdoeken , washandjes
- Zeep of douchegel
- goede warmtebron ( 22 à 25 °C )
- verplaatsbare spot en verlengsnoer
- 1 propere emmer
- 1 grote vuilniszak
- Grote glazen/plastic/stenen kom ( 2 L )
- doos plukzakdoekjes
- 2 propere dweilen
- 10 stuks katoenen lappen(40x40)  
( koken, strijken )
- vloerbescherming

- schotel
- laag tafeltje
- ijsblokjes
- druivensuiker, honing
- massage-olie

### Voor de baby

- grote rode badhanddoek
- hemdje, truitje sokjes of kruippakje
- 2 mutsjes
- verzorgingskussen
- warmwaterkruik of kersenpittenkussen
- luiers
- koortsthermometer
- opgemaakt draagwiegje of bedje
- eventueel venkelthee
- dekentje

## Samen te bespreken

- Plaats voor de bevalling en hechting
- Parkeerplaats voor 2 auto's
- Koffertje voor eventuele ziekenhuisopname (toiletspullen, slaapkleding, babykleden, fotocamera...)
- Babysit voor de andere kinderen/huisdieren, bekijk de verschillende scenario's; overdag/'s nachts
- Lijst met telefoonnummers en wachtregeling
- Vitamine K, D en eventueel Rhogam
- GBS-screening

## Wanneer bel je ons?

- Overdag:
  - Als je weeën hebt.
  - Als je vliezen breken.
  - Als je het gevoel hebt dat het wel eens begonnen zou kunnen zijn.
  - Als je ons nodig hebt!
- 's Nachts:
  - Wanneer je vliezen breken en het vruchtwater is niet helder van kleur. Helder van kleur wil zeggen: doorzichtig, wit, rozig, of met witte vlokjes. Niet helder wil zeggen: Bruin of groen. (Het kan zijn dat je weeën niet direct beginnen. Ons advies: rust nog wat tot die tijd en bel ons sowieso 's morgens vroeg.)
  - Als je weeën hebt om de 5 minuten en ze duren 45 tot 60 seconden.
  - Als je ons nodig hebt!