



VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK
OOSTELIJKE EILANDEN

Wat je allemaal in huis moet hebben

Voor de bevalling en de kraamtijd

Het kraampakket met daarin het volgende:

- Celstof matjes (minimaal 8 stuks)
- Matrasbeschermer
- Zigzagwatten
- Steriele gazen van 10 x 10 cm (twee pakjes)
- Onsteriele gazen
- Navelklem
- Flesje alcohol 70%
- Kraamverband (drie pakken)

Verder heb je nodig voor in huis:

- Twee digitale thermometers (1 voor je baby, 1 voor jezelf, geen oor thermometer)
- Hydrofiele luiers (minimaal 10)
- Babykleding (rompertjes, broekjes, shirtjes, pakjes)
- Babymutsjes (2 - 3 stuks)
- Omslagdoek of babydekentje
- Metalen kruik met kruikenzak
- Aankleedkussen
- Ledikant of wiegje met lakentjes/ dekentje (meer informatie op <https://www.kinderveiligheid.nl/adviezen/slapen>)
- Handzeep (pompje)
- (Wegwerp) luiers

Vanaf 36 - 37 weken kan je kosteloos klossen (bedverhogers) lenen bij verschillende thuiszorgorganisaties zoals Cordaan/ Vegro via 0900-2887766 of [medipoint.nl](https://www.medipoint.nl)
Je kan ook lege bierkratjes gebruiken of een extra matras op je bed leggen.



VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK
OOSTELIJKE EILANDEN

In de tas voor het ziekenhuis:

Ook alvast klaarmaken mocht je thuis willen bevallen

- Comfortabele kleding voor jezelf
- Pyjama
- Ondergoed
- Warme sokken
- Toiletspullen
- Fotoestel met voldoende geheugen en volle batterij
- Oplader telefoon
- Iets te eten zoals tussendoortjes (met name voor je partner)
- Eerste set kleding en mutsje voor de baby
- Omslagdoek of dekentje voor de baby
- Autostoeltje
- ID bewijs
- Zwangerschapskaart VPOE (krijg je rond 37 weken van ons mee)