

Checklist – Thuisbevalling

Je wilt thuis bevallen. Goed idee, maar wat heb je er allemaal voor nodig? Misschien heb je zelf al een aardig idee van alle benodigdheden en misschien heb je geen flauw benul. Het maakt niet uit, wij hebben alvast een overzicht voor je gemaakt zodat je kunt kijken of je 'thuisbevallingspakket' compleet is.

- ☐ Bed verhogers (steunen of kratten)
- ☐ Steriele navelklem
- ☐ 2 doosjes steriele gaasjes
- ☐ 10 steriele gazen (10 x 10)
- ☐ Flesje 70% alcohol
- ☐ 250 gram (zigzag) watten
- ☐ 2 pakken kraamverband
- ☐ 2 pakken maandverband (maxi)
- ☐ 8 celstof onderleggers
- ☐ Zoogkompressen
- ☐ Thermometer (geen oorthermometer)
- ☐ 2 metalen kruiken (inclusief kruikenzakken)
- ☐ Vuilniszakken
- ☐ 2 emmers
- ☐ Desinfecterende zeep
- ☐ Een po/ondersteek (verkrijgbaar bij Kruisvereniging)
- ☐ Een bedzeil
- ☐ Schoon beddengoed
- ☐ Matrasbeschermer of bedzeil
- ☐ Handdoeken
- ☐ Washandjes
- ☐ Warme sokken
- ☐ 6 tot 10 katoenen (hydrofiel) (gewassen, gestreken, verpakt)
- ☐ 6 flanellen luiers
- ☐ 3 moltons
- ☐ 2 metalen kruiken (inclusief kruikenzakken)
- ☐ 3 lakentjes
- ☐ 3 onder lakentjes
- ☐ 2 wollen of katoenen dekentjes
- ☐ 6 rompertjes (maat 50/56)
- ☐ 6 pakjes of truitjes (maat 50/56)
- ☐ 3 paar sokjes
- ☐ 2 katoenen mutsjes
- ☐ 2 omslagdoeken
- ☐ Spuugdoekjes
- ☐ Luiерemmer (met deksel)



- O babyzeep
- O borsteltje
- O 36 papieren of katoenen luiers
- O afplakband of spelden
- O badje of tummytub voor jonge ouders

Tips

Informeer bij je verzekeringsmaatschappij wat er in het kraampakket zit. Dit voorkomt dat je bepaalde zaken dubbel koopt. Stop een koelelement in de vriezer. Na de bevalling kan deze op de buik worden gelegd om de baarmoeder extra te prikkelen bij (bijvoorbeeld) veel bloedverlies. Laat een maandverband vol zuigen met water en doe het in een boterhamzakje in de vriezer. Buig het iets zodat het de ronding van de schaamstreek heeft. Deze bevroren verbandjes kun je nodig hebben na de bevalling. Als je een flink gezwollen onderkant hebt of last van aambeien, verzacht het de pijn en doet de zwelling afnemen.

