

## WAT TE DOEN BIJ EEN THUISBEVALLING

Vanaf 37 weken zwangerschap kun je, als er geen problemen zijn, thuis bevallen. Zorg dan ook dat je alle benodigdheden in huis hebt. Dat zijn:

- o 1 pak watten
- o 4 pakjes steriele gaasjes
- o 10 celstof matjes (50 bij 70 cm)
- o 1 flesje Dettol (ontsmettingsmiddel)
- o 1 flesje alcohol 70%
- o 1 navelklem
- o kraamverband
- o 1 rolletje Dextropur (druivesuiker)
- o 1 microlax (laxeermiddel). Dit moet een microclysma zijn, geen zetpil of tablet.
- o een po (thuiszorg)
- o 10 gestreken katoenen luiers (stofvrij verpakt)
- o 1 rol toiletpapier
- o een schone handdoek met zeep
- o een schone kom, schaal of bakje
- o 2 emmers, waarvan 1 met vuilniszak
- o aluminiumfolie
- o zaklamp

Deze spullen zitten deels in het kraampakket, de rest is bij de apotheek of drogist verkrijgbaar. Als je denkt dat de bevalling begonnen is, zorg er dan voor dat:

- o de gehele lijst van bovenstaande spullen uitgepakt en op een strijkplank of tafeltje klaarstaat.
- o de kraamkamer en de babykamer verwarmd (23oC), schoon en verlicht zijn.
- o het bed verhoogd is tot minimaal 80 cm met limonadekragen of bedverhogers van de thuiszorg.
- o er een zeiltje op de matras ligt aan de rechterkant van het bed (vanuit het bed gezien).
- o het babybedje opgemaakt is en er warme kruiken, helemaal gevuld met gekookt water in liggen. Wikkel de babykleertje om de kruiken.
- o je een tasje klaar hebt voor het geval je onverwacht naar het ziekenhuis moet.

## GEBOORTECENTRUM

Wanneer je kiest voor een poliklinische bevalling, dan beval je met je eigen verloskundige en kraamverzorgende op 1 van de verloskamers van het Vrouw Kind Centrum. Wanneer de bevalling begint, bel je met je verloskundigenpraktijk. De dienstdoende verloskundige zal meestal eerst bij je thuis komen om te beoordelen hoever de bevalling gevorderd is. Een deel van de ontsluiting zul je thuis doorbrengen. Wanneer de ontsluiting goed op gang is, zal de verloskundige je naar het ziekenhuis laten gaan. Als alles goed is verlopen, gaan jullie 2 uur na de bevalling weer naar huis. Je kunt maximaal 2 personen mee laten komen naar het ziekenhuis en in principe ook geen bezoek ontvangen. Als je naar het ziekenhuis gaat, belt de verloskundige met je eigen kraamzorgbureau, zodat er een kraamverzorgende bij je bevalling kan assisteren. Het kan zijn dat je een eigen bijdrage moet betalen voor de bevalling in het ziekenhuis. Kijk je polis na voor de hoogte van dit bedrag.

## WAT MEE TE NEMEN

- o Controlekaart van de verloskundige
- o Ponskaartje
- o Alle papieren van de kraamzorg
- o Celstofmatjes uit het kraampakket
- o Kleertjes voor je baby
- o 2 euro munt voor de rolstoel
- o Maxi-cosi
- o Schone kleding voor je zelf
- o Toiletspullen
- o Fototoestel
- o Evt. cd's

### ADRES

Geboortecentrum  
Medisch Spectrum Twente  
Haaksbergerstraat 55  
7513 ER Enschede