

## WAT TE DOEN BIJ EEN THUISBEVALLING

Vanaf 37 weken zwangerschap kun je in principe thuis bevallen. Zorg dan ook dat je alle benodigdheden in huis hebt. Dat zijn:

- 1 pak watten
- 4 pakjes steriele gaasjes
- 10 celstof matjes (50 bij 70 cm)
- 1 flesje Dettol (ontsmettingsmiddel)
- 1 flesje alcohol 70%
- 1 navelklem
- kraamverband
- 10 gestreken katoenen luiers (stofvrij verpakt)
- 1 rol toilet papier
- een schone handdoek met zeep
- een schone kom, schaal of bakje
- 2 emmers, waarvan 1 met vuilniszak
- 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:

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

## POLIKLINISCHE BEVALLING

Wanneer je kiest voor een poliklinische bevalling, dan beval je met je eigen verloskundige en kraamverzorgende op een van de verloskamers van het Vrouw Kind Centrum. Wanneer de bevalling begint, bel je met ons. Samen beslissen we wanneer we naar het ziekenhuis gaan. Als je naar het ziekenhuis gaat, belt je 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

- controlekaart van de verloskundige
- verzekeringspasje en ID bewijs
- alle papieren van de kraamzorg
- kleertjes voor je baby
- 2 euro munt voor de rolstoel
- maxi-cosi
- schone kleding voor je zelf
- toiletspullen
- fototoestel

## ADRES

Medisch Spectrum Enschede  
Koningsplein 1  
Vrouw Kind Centrum  
Verloskamers route H11

## AANGIFTE

Binnen 3 werkdagen na de geboorte dient de baby aangegeven te worden bij het stadskantoor in Enschede.