



Verloskundigen  
Amsterdam Oost

# Contents

<b>Vorbereiden op de bevalling en de kraamtijd</b> .....	2
Regelzaken .....	2
Het kraampakket .....	2
Thuisbevalling .....	2
Tas voor het ziekenhuis .....	3
Borstvoeding .....	3
Flesvoeding .....	3

# Vorbereiden op de bevalling en de kraamtijd

## Regelzaken

- Opvang regelen voor eventuele kinderen. Vraag iemand heel dichtbij in geval van spoed en vraag iemand die heel vertrouwd is met je kindje(s).
- Naam of het bij ons bekende huisnummer bij de deurbel.
- Bed verhogen tot 70cm met bedverhogers. Lenen bij Cordaan: **0900- 250 00 02**.
- Belangrijke telefoonnummers in je telefoon: ons spoednummer **06- 25 34 54 26**, [jouw kraam bureau](#).
- Verzekerd voor een kraampakket? Kijk in je polisvoorwaarden. Anders schaf je hem zelf aan. Deze heeft iedereen nodig, ook als je in het ziekenhuis bevalt.
- Vanaf 37 weken ziekenhuis-tas klaar zetten. Ook bij een thuisbevalling.

## Het kraampakket

- 8 celstofmatjes
- Zeiltje of stuk plastic om je matras te beschermen
- 2 pakken kraamverband
- 2 pakken maandverband
- Pak watten
- Pak kleine steriele gazen (5×5)
- Pak grote steriele gazen (10×10)
- Flesje alcohol 70%
- Desinfecterende vloeibare zeep
- Navelklem

## Thuisbevalling

- Het kraampakket
- 1 metalen kruik
- 2 thermometers
- 2 vuilniszakken
- 8 katoenen hydrofiele luiers
- Rol wc-papier

- 
- 2 washanden
  - 1 set kleertjes voor de baby met 2 mutsjes
  - Een leeg nachtkasje of een strijkplank, waar wij onze spullen kwijt kunnen.
  - Een extra lamp met wit licht
  - Warmwaterkruik of kersenpittenzak

## **Tas voor het ziekenhuis**

- Oranje groeigids met de zwangerschapskaart
- Groene groeigids kraam (krijg je van het kraambureau)
- Verzekeringspas en ziekenhuispas
- Opgeladen camera
- T-shirt of iets waar je in wil bevallen
- Schone kleding voor na de bevalling
- Kleertjes voor de baby, inclusief een mutsje
- Deken of omslagdoek voor de baby
- Toiletspullen
- Licht verteerbare voeding, energiedrink, dextrosnoepjes
- Muntgeld voor rolstoel of parkeerautomaat
- Geld voor een taxi
- Autostoeltje of maxi-cosi
- TIP: leg een briefje op je tas met wat je er op het laatste moment nog in wil stoppen.

## **Borstvoeding**

- Pak borstkompresen
- Voedings-bh

## **Flesvoeding**

- 2 flessen met spenen
- 1 flessenborstel
- 1 pak flesvoeding voor pasgeborene, bij veel voorkomende allergieën in de familie kies hypoallergene voeding