

Deze lijst is voor zowel thuis als poliklinisch

- Kraampakket:** hierin zitten alle (wegwerp-)benodigdheden voor de bevalling en het kraambed. Deze bevat onder andere een navelklem, minimaal 10 gaasjes van 10 x 10 cm en 10 kraammatrassen. Zet het kraampakket onder het bed.
- Buitenverlichting** en **huisnummer** en **deurbel:** controleer alledrie, zodat wij ook 's nachts jullie huis(-nummer) makkelijk kunnen vinden. Niets is vervelender dan dat jullie op ons zitten te wachten omdat wij onnodig moeten zoeken.
- Bedverhogers** of **klossen**, en **ondersteek** of **po**, te verkrijgen bij de thuiszorg, vanaf 37 weken in huis. Maak je bed zo gereed dat wij aan jouw rechterhand kunnen staan. Weeg je meer dan 100 kilo, dan kan je voor je eigen veiligheid overwegen om op de begane grond te bevallen. Is je bed lastig te verhogen, of heb je weinig ruimte in je huis, kijk voor tips op onze website bij [Bevalling > Praktische zaken](#).
- Twee schone **emmers** voorzien van **vuilniszakken:** om afval en was te scheiden. Zet deze vast klaar onder het bed.
- Minimaal tien **hydrofiele, katoenen luiers.**
- Zaklamp** of losse **schemerlamp:** kan nodig zijn mochten we moeten hechten of als er anderszins te weinig licht is.
- Strijkplank** of **tafeltje** bij het bed: zodat wij alle benodigdheden voor de bevalling binnen handbereik kunnen neerzetten.
- Foto-** en **videoapparatuur:** check van tevoren of er nog batterijen moeten worden opgeladen of kaartjes moeten worden geleegd.
- Bidon** of **rietjes:** handig om slokjes te kunnen drinken, terwijl je op bed ligt.
- Dextro** of vergelijkbare snoepjes: geven snelle energie tijdens de bevalling, wanneer jij niet veel eetlust meer hebt maar wel wat energie kunt gebruiken.
- Extra **afdekfolie** of **zeil:** indien je jouw tapijt wilt beschermen, zeker bij een baarkrukbevalling. Dit afdekfolie kan ook tijdens de bevalling om jouw matras gewikkeld worden om deze te beschermen.
- Plastic **stoeltje** of **krukje:** handig voor het opvangen van de weeën onder de douche, ook voor het douchen vlak na de bevalling.
- Een **wekker** of **klokje** die de juiste tijd aangeeft.
- Ziekenhuistas:** voor als je onverwachts toch naar het ziekenhuis moet. Kijk voor de inhoud op bladzijde 16 onder 'Ziekenhuistas'.
- Een geldig identiteitsdocument:** als je naar het ziekenhuis gaat neem een geldige paspoort, identiteitskaart of rijbewijs mee.
- Autozitje**, zoals Maxi-Cosi: zet deze vast klaar voor het geval jij naar het ziekenhuis moet en oefen van te voren hoe je deze bevestigt in de autogordels.

Voor de baby

- Een **thermometer:** geen oorthermometer.
- Twee **kruiken** en **kruikenzakken:** dit moeten warmwaterkruiken zijn of een zensykruik.
- Een bedje met toebehoren.
- Kleertjes** en minimaal twee **mutsjes.**