



BENODIGDHEDEN BIJ EEN THUISBEVALLING

Vanaf 37 weken zwangerschap mag u thuis bevallen.

Om praktische redenen is het aan te raden om volgende **benodigdheden** alvast bij elkaar te leggen.

- De tas die je van ons krijgt:

- onderleggers 60x60cm: 5 stuks, 60x90cm: 2 stuks, 155x100cm: 1 stuk
- 2 netbroekjes
- 1 pak kraamverband

- Extra benodigdheden:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> warmwaterkruik of pittenzak | <input type="checkbox"/> flesje kamillosan 100ml |
| <input type="checkbox"/> 2 lege emmers met een vuilniszak | <input type="checkbox"/> 1 doosje compressen (10 x 10 cm) (steriel) |
| <input type="checkbox"/> keukenrol of toiletpapier | <input type="checkbox"/> 1 doosje compressen (5X5) (steriel) |
| <input type="checkbox"/> oud laken | <input type="checkbox"/> 1 flesje vitamine K |
| <input type="checkbox"/> enkele handdoeken en washandjes | <input type="checkbox"/> flaconnetjes fysiologisch water |
| <input type="checkbox"/> kom voor de placenta
(vb. lege ijsdoos met deksel) | <input type="checkbox"/> thermometer |
| <input type="checkbox"/> waskom | <input type="checkbox"/> ijspak in de diepvriezer |
| <input type="checkbox"/> maatbeker/ sport-drink flesje | <input type="checkbox"/> indien je borstvoeding gaat geven
-> rescue crème of lansino crème |
| <input type="checkbox"/> spiegeltje als u wil meekijken | -> borstcompressen |
| <input type="checkbox"/> fototoestel | -> ev. voedings BH |
| <input type="checkbox"/> pakje keukenzout | <input type="checkbox"/> indien je rhesus negatief bent:
-> Rhogam (in de koelkast bewaren) |
| <input type="checkbox"/> groot maandverband/nachtverband | <input type="checkbox"/> e.v. pijnstillers op basis van paracetamol |
| <input type="checkbox"/> 8 gestreken tetradoeken (katoenen luiers) | Indien je veel naween bij je vorige bevalling
had ev ook Nurofen |
| <input type="checkbox"/> babykleedjes (+ mutsje) | |
| <input type="checkbox"/> baby verzorgingsproducten | |

- Een tas met benodigdheden voor uzelf en voor je baby, dit voor als we alsnog naar het ziekenhuis moeten vertrekken.

- Wij brengen mee:

- Al de benodigdheden om een bevalling te begeleiden
- Aangiftepapieren
- Baarkruk

WANNEER BEL JE ONS?

- Als je één uur lang weeën om de 4 à 5 minuten hebt, die een minuut duren en die je moet wegzuchten.
- Bij bloedverlies dat meer is dan een menstruatie. Licht bloedverlies met slijm is normaal bij een bevalling.
- Als de vliezen breken. Wanneer de vliezen 's nachts breken en de kleur van het vruchtwater helder is (het lijkt op zure melk, vaak is het ook roze), dan hoef je niet direct te bellen. Telefoon dan 's ochtends. Is de kleur van het vruchtwater niet helder (bruin – geel – groenige kleur), bel dan wel onmiddellijk.
- Als je persdrang krijgt.
- Belangrijk is dat je altijd mag en moet bellen als jij vindt dat het nodig is.

HOE KAN JE ONS BEREIKEN?

Leentje Van Dijck en Els Truyen: 0485/430 560

Indien je ons niet kunt bereiken op 0485/ 430 560 kan je onze privé nummer proberen

Leentje Van Dijck: 0499/22 61 30

Els Truyen: 0485/94 03 68