

## **Benodigheden thuisgeboorte**

### **Kraampakket**

Dit krijg je van ons rond 35 weken zwangerschap tijdens het huisbezoek.

Dit bevat spulletjes die binnen handbereik moeten staan bij de geboorte:

- onderleggers
- kraamverbanden
- netbroekje
- kompressen
- handschoenen
- een teststick om te testen of je vliezen gebroken zijn

### **Een handige tas**

Indien we toch naar het ziekenhuis moeten vertrekken, dan staat deze tas klaar aan de deur om zo mee te nemen.

- identiteitskaart en bloedgroepkaart
- moederboekje
- slaapkledij
- maxi-cosi
- handdoek en washandje
- toiletgerief
- slipje + kledij voor na de bevalling
- kleedjes voor de baby en een warme dekentje
- babymutsje

Wanneer de thuisbevalling verloopt zoals voorzien, kan dit gerief uiteraard ook gebruikt worden voor de verzorging na de bevalling.

### **Een wasmand of grote kartonnen doos**

- enkele ruime T-shirts
- kamerjas
- warme sokken
- ruime slipjes
- handdoeken en washandjes, indien je graag in bad bevalt, graag ook een aantal grote handdoeken
- twee schone emmers en twee grote vuilniszakken
- waskommetje
- plastieken doos voor de moederkoek ( een doos van 2,5 l is voldoende)
- doos kleenex zakdoekjes of keukenrol/wc papier
- 10 tetradoeken



GEBOREN  
IN DE  
KEMPEN

VROEDVROUWEN

WWW.GEBORENINDEKEMPEN.BE



- eventuele extra vloerbescherming (als je een tapijt liggen hebt)
- warmwaterkruik of kersenpitkussentje
- warm deken of dekbed
- pampers of katoenen luiers
- neutrale babyolie
- digitale thermometer voor baby
- drinkkietjes of sportfles
- peribottle om na geboorte je perineum te spoelen op toilet
- saffraandraadjes: dit doen we in warme melk en dit kan helpen bij de naweeën, vooral nodig vanaf 2de kindje. Paracetamol of Ibuprofen kan uiteraard ook.
- Matrasbeschermer, voor op zetel/bed/..

Hang ons kaartje met telefoonnummers goed in het zicht eventueel samen met andere belangrijke telefoonnummers.

Zorg voor een goede verwarming in de ruimte waar je wil bevallen (22-25°).

Zorg voor voldoende fris water, fruitsap, thee en elektrolytendrank. Ook snacks zoals banaantjes, yoghurt, honing, dadels, .... Het is namelijk uitermate belangrijk dat je goed gehydrateerd en gevoed blijft tijdens de arbeid.

Het is ook altijd leuk als er wat soep in de diepvries zit, zodat de ouders en de vroedvrouwen na geleverde arbeid wat op krachten kunnen komen.

#### **Benodigheden voor een onderwaterbevalling:**

- Een zwembadje, merk "Intex – 'Ocean Reef' " 191x178x61 cm
- Een nieuwe, niet gebruikte tuinslang en koppelstuk, zodat het past op jullie kraan.
- iets ter isolatie voor onder het zwembadje. Zo blijft het water langer warm en wordt je vloer niet beschadigd.
- Dompelpomp

of

- Huur een bevalbad, met alle spullen inbegrepen: o.a te vinden bij <https://oerbron.nl/product-categorie/bevalbaden-huur/?ref=646>

Huur je via deze link, dan sponsor je ook indirect het **GIK**.

Het water kan best niet warmer dan 37°C zijn, dus ongeveer lichaamstemperatuur.

## Wanneer bel je ons?

Overdag:

- Als je regelmatige contracties hebt.
- Als je vliezen openen.
- Als je ons nodig hebt.

's Nachts:

- Wanneer je vliezen openen en het vruchtwater **niet** helder is. Helder van kleur wil zeggen: doorzichtig, wit, rozig, of met witte vlokjes. Niet helder wil zeggen: Bruin of groen.
- Als je contracties hebt om de 5 minuten en ze duren 45 tot 60 seconden.
- Als je ons nodig hebt.

Als je vliezen 's nachts openen en het vruchtwater is wél helder (doorzichtig, wit, rozig of met vlokjes) en je voelt je baby nog steeds goed bewegen dan kan het zijn dat je contracties niet direct beginnen. Bel ons dan in de ochtend, maar probeer zeker ondertussen nog te slapen.



GEBOREN  
IN DE  
KEMPEN

VROEDVROUWEN

WWW.GEBORENINDEKEMPEN.BE