

Basischecklist benodigdheden thuisbevalling

Je bent zwanger! Gefeliciteerd! Er komt een hoop op je af en er moet flink wat geregeld worden. Als je van plan bent om thuis te bevallen, dan is het handig om wat basisspullen in huis te hebben. Daarom hebben we een handig overzicht van de belangrijkste benodigdheden. Gebruik deze checklist als aanvulling op de checklist Babyuitzet.

TIP: Veel benodigdheden voor tijdens en na de bevalling zitten in het kraampakket van je zorgverzekeraar. Wat er precies in het kraampakket zit, staat vaak op de website van je zorgverzekeraar.

Benodigdheden

- ☐ Twee emmers
- ☐ Vuilniszakken
- ☐ Een waskom of plastic teiltje
- ☐ Een aantal schone handdoeken
- ☐ Tien celstof matten
- ☐ Tien grote steriele gaasjes
- ☐ Een navelklem of cordring
- ☐ Vloeibare zeep
- ☐ Billendoekjes of wc-papier
- ☐ Flesje (50cc) gedenaturaliseerde alcohol 70%
- ☐ Twee thermometers, één voor de baby en één voor jezelf
- ☐ Twee naadloze ijzeren kruiken met rubberen binnenplaatje, voorzien van een keurmerk logo. Controleer de kruik van tevoren én voor ieder gebruik op lekken.
- ☐ Stromend water op dezelfde verdieping waar je wenst te bevallen
- ☐ Een extra lamp of looplamp met helder, wit licht (zoals halogeen)
- ☐ Noodverlichting (krachtige zaklamp met batterijen) en eventueel zekeringen
- ☐ Een kraammatras (de grootste maat) of een plastic matrasbeschermer
- ☐ PO (gratis te leen bij thuiszorgwinkel)
- ☐ Bedverhogers (gratis te leen bij thuiszorgwinkel)