

# Baby, I'm ready!

## Checklist voor mama's die thuis bevallen

Heb je het er met je vroedvrouw over gehad, woon je in de buurt van een ziekenhuis en wil je graag thuis bevallen? Dan ben je het best goed voorbereid op de grote dag. Deze checklist geeft je een goed beeld van alles wat je nodig hebt tijdens en na je bevalling. Veel succes, mama!



### Haal een kraampakket in huis

Je kunt hiervoor bij je vroedvrouw of ziekenfonds terecht. Zo'n pakket bevat ...

- Matrasbeschermer**  
Leg ze vanaf drie weken op voorhand op zodat je niet verrast wordt mochten je vliezen te vroeg breken.
- Celstofonderleggers**  
Hygiënische wegwerponderleggers met een absorberende laag.
- Fles alcohol (70%)**  
Om te ontsmetten, hé lieve mama. ;-)
- Watten, steriele gaasjes en kompressen**
- Kraamverband**
- Navelklemmetjes**

### Andere must-haves

- Digitale thermometer**
- Handschoenen**
- Zeep**
- 2 emmers**
- Handdoeken en washandjes**
- Haarelastiekjes**
- Toiletpapier of keukenrol**
- Plastic zak voor de placenta**
- Vuilniszakken**
- Druivensuiker**
- Bevallingstas**  
Als je toch naar het ziekenhuis moet, kun je meteen vertrekken.

### Adem in, adem uit ... Veel succes, mama!

Na je bevalling helpen we je graag met je gezinsadministratie. Geniet van je kleine wondertje!