

## Wat heb je nodig?

Voor zowel een thuis- als een ziekenhuisbevalling heb je een aantal dingen nodig. De meeste benodigdheden vind je in het kraampakket dat je via je zorgverzekeraar kunt aanvragen. Krijg jij geen kraampakket? Dan kun je deze spullen ook gewoon bij de apotheek en drogist kopen.

- 10 celstofmatjes
- kraamverband
- bedzeil
- thermometer
- 1 navelklem
- ijzeren kruik
- 1 flesje alcohol 70%
- bedverhogers (te leen bij de Thuiszorgwinkel)
- 1 doosje gaasjes
- po (te leen bij de Thuiszorgwinkel)
- 10 katoenen hydrofiel luiers

## Wat moet je verder nog regelen?

### • Kraamzorg

Heb je al de kraamzorg geregeld? Zo niet, regel dit dan snel. Je kunt kraamzorg zelf rechtstreeks aanvragen, of via je zorgverzekering.

### • Ziekenhuistas

Of je nu thuis of in het ziekenhuis wil bevallen; zorg dat je ziekenhuistas klaarstaat! Denk aan kleertjes voor de baby, toiletspullen, schone kleding voor jezelf, een Maxi Cosi en een fototoestel.

### • Vervoer

Wil je in het ziekenhuis bevallen? Dan moet je zelf voor vervoer zorgen. Je kunt dus niet met ons meereizen.

## Tot slot

Heb je verder nog vragen of speciale wensen, zeg het ons. We staan overal voor open. Wij willen tenslotte graag dat jouw bevalling een goede ervaring wordt!



## BEVALLING IN ZICHT?

LEES HOE HET WERKT BIJ  
DE VERLOSKUNDIGEN  
AAN HET SPAARNE

BELFOLDER

## Het is bijna zover!

De uitgerekende datum komt steeds dichterbij en daarmee ook de bevalling. Je zult je misschien afvragen of er nog dingen zijn die je moet weten of regelen voordat de bevalling begint. In deze folder leggen we je uit wanneer je ons moet bellen en wat je in huis moet hebben.

## De bevalling: thuis of in het ziekenhuis

Kies je voor een thuisbevalling of beval je liever in het ziekenhuis? De keus is aan jou. Het is belangrijk dat jij en je partner de plek kiezen waar jullie je goed en veilig voelen. Je hoeft trouwens niet van tevoren een keuze te maken. Tijdens je weeën kun je ook nog kiezen, of je keus veranderen. Kies je voor een ziekenhuisbevalling zonder medische indicatie? Dan zijn daar kosten aan verbonden. Informeer vooraf bij je zorgverzekeraar of jouw pakket dat vergoedt.



## Hoe kun je ons bereiken?

Denk je dat de bevalling begint of maak je je zorgen?

Je kunt ons **24 uur per dag** bereiken op:

**spoednummer: 06 55 14 68 28**

Bij geen gehoor kun je ons andere nummer bellen:

**reservennummer: 06 29 81 83 98**

Laat je naam en telefoonnummer achter, wij bellen je dan zo snel mogelijk terug.



## Wanneer moet je ons bellen?

### • Bij minder leven in je buik

Beweegt je baby minder dan je gewend bent? Dan moet je ons altijd bellen!

### • Weeën

Bel ons zodra de weeën goed doorzetten. Dat is als de weeën een uur lang om de drie à vier minuten komen en een goede minuut aanhouden.

### • Vruchtwaterverlies

In 4% van de gevallen begint de bevalling met het breken van de vliezen. Probeer wat vruchtwater op te vangen en kijk naar de kleur. Is het groen of bruin? Bel ons dan meteen. De baby heeft dan waarschijnlijk in het vruchtwater gepoept. Gooi nat ondergoed niet in de wasmachine zodat wij, bij twijfel, kunnen kijken.

Ziet het vruchtwater er helder uit? Dan kun je wachten tot er regelmatige weeën komen. Als je vliezen 's nachts breken en het vruchtwater is helder, dan mag je ons 's ochtends om 9.00 uur bellen.

### • Helder bloedverlies

Bloedverlies (met wat slijm) rond de uitgerekende datum is vaak het teken van het loslaten van de slijmprop. Verlies je veel bloed of maak je je zorgen, bel ons dan.

### • Ernstige pijn of ongerustheid

Heb je abnormaal veel pijn of maak je je zorgen over de baby of jezelf? Bel ons altijd!