

Heleen Vaessen verloskundige

Rodenrijseweg 4A 2651 BV Berkel & Rodenrijs

06-38533246

info@verloskundigeheleenvaessen.nl

**Kraampakket**

* 1 pak/5 celstof matjes (onderleggers), bij thuis bevallen 2 pakken/10 stuks
* 3 pakken kraamverband groot
* Alcohol 70 % 1 flesje
* Pakje watten
* 1 doosje gaasjes 10x10 cm steriel
* 2 digitale thermometers (liever geen oorthermometer)
* vitamine K en D druppels als je die wilt geven

**Extra bij thuis bevallen:**

* 1 kraammatrasje
* 1 plastic onderlegger/zeiltje
* 2 vuilniszakken
* Als je hebt 2 emmers, heb je ze niet dan hoef je ze niet speciaal te kopen
* 1 navelklem of navelbandje
* 1 extra doosje 10x10 gaasjes steriel

**Handig bij thuis bevallen:**

* Losse heldere lamp
* Krukje of stoel

Een deel van dit lijstje zitten al in het kraampakket wat je verzekering aan je geeft als je aanvullend verzekerd bent. Anders is alles ook los te koop bij drogist en apotheek.

Controleer even wat er al in het pakket zit wat je hebt, zodat je geen dingen dubbel koopt. Het wordt meestal rond de 30 weken zwangerschap per post bij je thuis gebracht, of je krijgt bericht dat je het ergens op kunt komen halen.

Het is fijn als je bed opgehoogd wordt tot 70-80 cm hoogte. Dit is beter voor de rug van de kraamverzorgende. Je kunt hiervoor bij bv Medipoint klossen lenen, ze worden na bestelling bij je thuis gebracht. Er zijn ook andere handige hulpmiddelen te leen zoals bedsteunen etc, zie daarvoor de Medipoint website. Mochten klossen niet passen, dan lukt het vaak ook goed met bierkratjes of blokken hout, of overleg met je kraambureau.