Wat moet je in huis hebben voor de thuisbevalling?

Een kraampakket wordt in de meeste gevallen door de zorgverzekeraar gratis aangeboden. Een kraampakket behoort de volgende items te bevatten:

* 1 matrasbeschermer van 100 x 150 cm, die vier weken voor de uitgerekende datum op het bed gelegd dient te worden ter bescherming van het matras. Voor de bevalling moet je op de linkerzijde (staand aan het voeteneinde en kijkend naar het hoofdeinde) van het bed liggen, maak dit deel van het bed dus op met matrasbeschermer.
* 2 kraammatrassen of onderleggers van 60×90 cm, beschermen het matras tijdens de [bevalling](https://babyopkomst.nl/categorie/bevallen/) en vangen bloed en vruchtwater op.
* 10 celstofmatjes 50 x 70 cm. Deze worden gebruikt tijdens de bevalling, maar ook erna om je beddengoed en matras te beschermen.
* 2 pakken kraamverband. Dit is dikker en groter verband dan normaal maandverband en dient om het grotere bloedverlies tijdens de eerste dagen na de bevalling op te vangen
* steriele gaasjes, liefst 2 doosjes van 5 x 5 en 1 doosje van 10 x 10 (handig tijdens het eventuele hechten)
* 1 flesje alcohol 70% voor het ontsmetten van o.a. thermometer en de navelstomp
* desinfecterende zeep, wordt gebruikt door o.a. verloskundige tijdens de bevalling. Een pompje is hygiënischer dan een stukje zeep
* minimaal 1 navelklem (bijvoorkeur 2 voor het geval 1 klem niet goed werkt of los gaat)

**Wat heb je verder nodig voor de thuisbevalling:**

* een ondersteek, te huren bij de thuiszorgorganisatie en af te halen als je 37 weken [zwanger](https://babyopkomst.nl/categorie/zwanger/%22%20%5Co%20%22zwanger)bent.
* klossen. Een goede werkhoogte voor de verloskundige en kraamverzorgster is 80cm.
Zorg er dus voor dat je bed op deze hoogte staat. Met de klossen die je bij de thuiszorg kunt huren bereik je deze hoogte niet bij alle bedden. Als je een vrij laag bed hebt zijn deze klossen gewoon te laag. In dat geval kun je beter lege limonadekratten onder je bed zetten. Keer de kratten om en leg op de bovenkant een stevige houten plank om de draagkracht van de krat te verhogen. Zet hier vervolgens je bed op. Hoewel het even iets meer organiseren is dan klossen onder je bed zetten, zullen je verloskundige en kraamverzorgster er dankbaar voor zijn. Er zijn zelfs verloskundigen die weigeren om een bevalling thuis te doen als het bed te laag staat, eigenlijk is dit ook heel begrijpelijk want als verloskundige sta je vaak uren langs het bed en ook wij hebben maar één rug waar we dus zuinig op moeten zijn.

Mocht je bed niet op klossen kunnen (BV bij een waterbed) plaats dan een logeerbed op klossen of kratten.
Zet voor de zekerheid een tas klaar met hierin de [spullen](https://babyopkomst.nl/benodigdheden-voor-de-ziekenhuisbevalling/) die je meeneemt mocht je onverwacht toch nog naar het ziekenhuis moeten. Het is heel vervelend als alles nog bij elkaar gezocht moet worden op het moment dat je onverwacht naar het ziekenhuis moet.

**Verder moet je het volgende klaar hebben staan voor bij de bevalling:**

* twee emmers
* 2 vuilniszakken
* goed licht (nodig bij het eventuele hechten)
* 10 steriel verpakte luiers(luiers strijken en erna in plastic inpakken)
* 2 flanellen luiers (om de baby warm mee in te pakken)
* dextro energie snoepjes