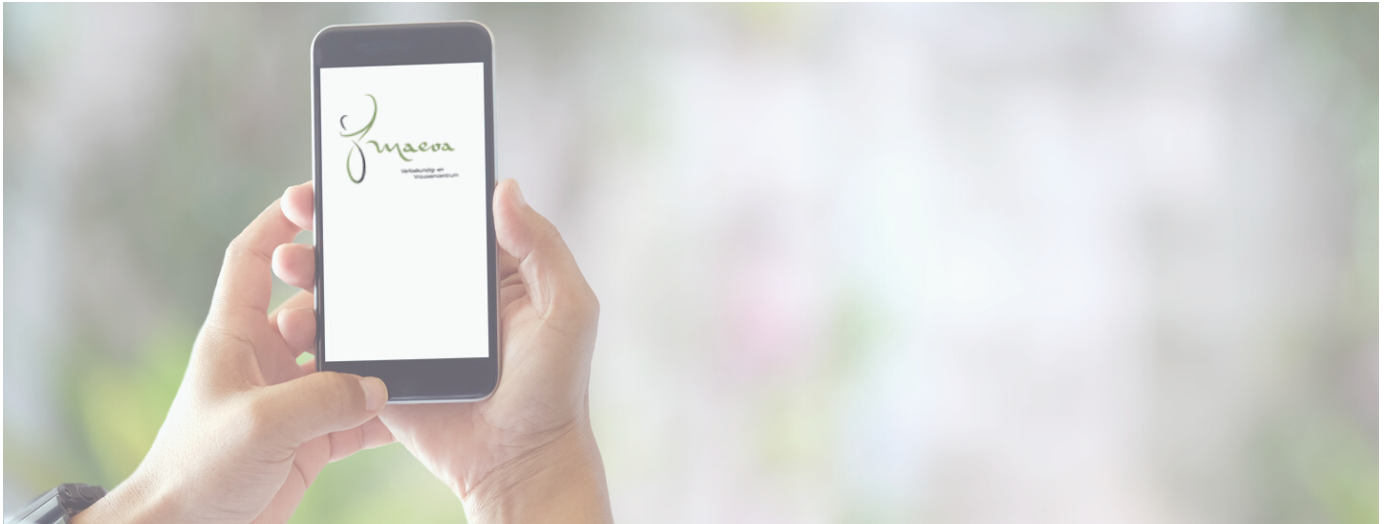


Belinstructies 37-42 weken



Er zijn een aantal situaties
waarin je ons **MOET** bellen;

Weeën:

Als je een uur lang weeën hebt om de 3-5 minuten

Breken van de vliezen:

Direct bellen:

Bij groen, bruin of geel vruchtwater of

Als het hoofdje niet ingedaald was tijdens de laatste controle

Bellen tussen 9:00 - 22:00 uur:

Bij helder vruchtwater

Als het hoofdje goed ingedaald was tijdens de laatste controle

Bloedverlies:

Als je zoveel helderrood bloed verliest als bij een menstruatie

Bij een maandverband vol helderrood bloedverlies

Minder leven voelen:

Als je minder leven voelt dan voorheen en je je hier zorgen over maakt

Als je helemaal geen leven meer voelt

Persoonlijke belinstructies:

Weet dat je ons
altijd **MAG** bellen als
jij vindt dat je ons
nodig hebt!

Neem contact op met
de dienstdoende
verloskundige:

06-53640979

Regelzaken

Nodig voor een thuisbevalling

- 2 emmers
- 2 vuilniszakken
- Bedklossen of (bier)kratjes om het bed op te hogen
- Strijkplank of tafeltje om spullen op te zetten
- Het kraampakket; de meeste verzekeraars bieden een kraampakket aan, anders is deze zelf aan te schaffen bij apotheek, drogist of online
- Molton beschermhoes over het hele matras is handig, verkrijgbaar bij o.a. Hema
- Telefoon of camera met opgeladen accu/ batterij
- Tas met spullen voor het geval je toch naar het ziekenhuis moet

Overige regelzaken

- Zichtbaarheid van je huis; verlichting aan, goed leesbaar huisnummer, omleidingen of wegopbrekingen graag melden bij het eerste contact als je belt voor de bevalling.
- Bed op juiste hoogte; bovenkant matras 75-80 cm vanaf de vloer gemeten. Een klein krukje om in en uit bed te komen is handig. Bij Medipoint (088-1020100) of <https://www.medipoint.nl> kan je klossen, een ruggensteun voor in bed en een krukje voor onder de douche bestellen, deze kunnen bij je thuis afgeleverd en weer opgehaald worden.
- Zorg dat de trap vrij is van spullen
- De kamer waarin je bevalt kan verwarmd worden (minimaal 20°C)
- Goede verlichting op de kamer waar je bevalt, zorg eventueel voor een extra lamp
- Telefoonnummer van de kraamzorg en van de verloskundige opslaan in je telefoon
- Zorg voor een auto met volle tank en dat je de weg naar het ziekenhuis weet
- Regel oppas voor eventuele andere kinderen en/ of huisdieren en een koffertje met spullen om mee te geven aan de oppas

Inhoud ziekenhuistas

Voor jezelf:

- *Ondergoed*
- *Kleding om in te bevallen*
- *Nachtkleding*
- *Badjas*
- *Pantoffels/ slippers*
- *Sokken*
- *Verzekeringspapieren/ legitimatiebewijs*
- *Toiletpullen:*
(tandenborstel, tandpasta, shampoo, borstel enz.)
- *Paracetamol*
- *Thermometer*

Voor de baby:

- *Rompertje*
- *Pakje*
- *Mutsje*
- *Sokjes*
- *Jasje*
- *Omslagdoek*
- *MaxiCosi/ autostoeltje*
- *Dekentje*