



**Verloskundigenpraktijk
Heilema**

tel: 075-6401042

www.heilema.nl
praktijk@heilema.nl

Bevalinstructies

Bel 075-6401042

Bij twijfel of vragen mag u altijd bellen **075-6401042**
alleen bij geen gehoor 0630661379

We komen ook indien u in het ziekenhuis bevalt, eerst bij u thuis kijken.
U bevalt onder onze leiding indien u niet-medisch bent.

Bevalling, vanaf 37 weken tot 42 weken

U moet ons bellen :

- Als u een uur lang weeën heeft om de 5 minuten.
- Als de vliezen breken. Probeer iets op te vangen in een bakje.
- Bij bloedverlies. Wat bloederig slijm mag.

Koffer ziekenhuis:

Het is handig om een koffer/tas klaar te zetten als u
(onverwacht) naar het ziekenhuis gaat met daarin:

- Nachthemd, ondergoed, tandenborstel, sloffen en ochtendjas. lipbalsem
- Extra shirt voor a.s. vader, oplader van mobiel en camera.
- Babykleertjes - 2 hemdjes, 2 pakjes, mutsje, jasje,
- dekentje en Maxi-Cosi.
- Géén handdoeken, luiers of maandverband meenemen
- Boek van de kraamzorg en 2 euro munt voor de rolstoel.

Tips:

- (Buiten)licht aan en een werkende bel.
- Naambordje op de deur.

Denk aan:

- Het fototoestel, (opgeladen en/of extra batterijen)
- Massageolie, druivensuiker, ontspannende muziek, rietjes (voor thuis)
- De lijst met belangrijke telefoonnummers (ook van de kraamzorg)

Thuisbevalling:

Voor het soepel verlopen van uw thuisbevalling moet u zorgen dat, vóór u ons de eerste keer belt:

- De kruiken, gevuld met kokend water, samen met 4 stoffen luiers en 4 molton/flanellen luiers of fleece dekentje, mutsje en de babykleertjes onder de dekens in het babybedje liggen.
- Het beval bed geheel is afgedekt met plastic onder het hoeslaken en op klossen of kratten staat ± 70 cm hoog.
- Wij willen aan uw rechter kant kunnen staan.
- De verwarming in de bevalkamer en babykamer aan staat op 20 °C in de winter en de ramen gesloten zijn.
- Het kraampakket aanwezig is. Laat alles in de doos zitten
- Twee emmers met daarin een vuilnisbakzak klaar staan.
- De po / steek onder het bed staat.
- Een keukenrol klaar ligt bij het kraampakket.
- Er 2 digitale (geen oor-) thermometers klaar liggen.

Weet u dat:

- U ons altijd via tel 075-6 40 10 42 kunt bereiken, volg zo nodig de aanwijzingen op de voicemail. Alleen bij geen gehoor 06-30661379
- Bij een thuisbevalling het baby bed 2 uur tijd nodig heeft om op te warmen en een onderkoelde baby naar het ziekenhuis moet.
- Alle spullen voor de bevalling al 3 weken voor de uitgerekende datum in orde moeten zijn.
- Bij een thuisbevalling de kraamverzorgende al eerder gebeld kan worden om u en uw partner te ondersteunen tijdens de ontsluitingsfase.