

GOED OM VAN TE VOREN TE WETEN

Een baby krijgen is een spannende gebeurtenis. Als je een maand of acht in verwachting bent, wordt het tijd de laatste voorbereidingen te treffen voor de bevalling. Je hebt waarschijnlijk inmiddels besloten of je thuis wilt bevallen of in het ziekenhuis. Ook wanneer je in het ziekenhuis bevalt, is het prettig als je alles wat je in de kraamperiode nodig zult hebben van te voren al in huis hebt gehaald.



De uitzet voor de baby

- 6 rompertjes of hemdjes
- 6 truitjes
- 3 pakjes of broekjes met of zonder voetjes
- 2 paar sokjes
- 2 mutsjes
- 1 pak wegwerp luiers voor baby's van 2 tot 5 kilo (bij voorkeur met urine indicator) of 20-25 katoenen luiers, 3 overbroekjes (small)
- luieremmer
- 12 hydrofiel luiers (deze worden onder andere als handdoek gebruikt)
- 6 hydrofiel washandjes
- indien gewenst zeepvrije wasgel en/of badolie
- 6 spuuglapjes
- wieg of ledikant met een stevig matrasje van 6-10 centimeter dik
- 1 dikke molton onderlegger
- 2 onderlaketjes en 2 bovenlaketjes
- 2 dekentjes van wol of katoen (geen dekbed en geen fleece deken)
- 2 metalen naadloze kruiken met kruikenzak
- 1 aankleedkussen
- 1 badje met standaard of een emmer of tummytub
- 1 kammetje en/of borstelje
- 1 tube babyzalf
- 2 badcapes

Wat je nodig hebt voor de thuisbevalling:

- matrasbeschermer*
- 10 celstofonderleggers of 1 kraammatras + minimaal 6 celstof onderleggers*
- steriele gaasjes*
- een navelklem* of Cording
- vuilniszakken
- een ondersteek
- 2 emmers
- bedverhogers
- pak zout

Wat heb je nodig in de kraamperiode?

- 6 celstofmatjes
- 2 à 3 pakken kraamverband* of inlegluiers
- 3 pakken maandverband
- 2 koortsthermometers (1 voor de baby, 1 voor de moeder)
- zeep
- watten*
- steriele gaasjes*
- 1 flesje alcohol (70%)*
- spoelkannetje
- krukje voor onder de douche
- opstapje voor naast het bed

Haal alles voor de 37^{ste} week van de zwangerschap in huis, want vanaf dat moment kun je thuis bevallen. Heb je de spullen nog niet in huis als de bevalling begint, raak dan niet in paniek. Tussen het moment van de eerste wee en de eigenlijke bevalling is er waarschijnlijk nog tijd genoeg om iemand naar de drogist of (nacht)apotheek te sturen.

* Deze artikelen zitten in het kraampakket dat de meeste verzekeringen verstrekken.

Voorbereiding voor de bevalling

Zet een aantal weken voor de uiterekende datum het bed op bedverhogers. Ook als je van plan bent in het ziekenhuis te bevallen, ben je verplicht je bed op de juiste hoogte (minimaal 80 cm) te brengen in verband met de arbo-wet voor kraamverzorgenden. Klossen of bedverhogers zijn te leen bij de thuiszorg. Vier stevige kratjes volstaan ook. Leg alvast een zeiltje of iets dergelijks onder het onderlaken voor het geval de vliezen breken. Houd er rekening mee dat een waterbed niet geschikt is om op te bevallen. Mogelijk is er ergens een logeerbed dat als kraambed gebruikt kan worden. Let er verder op dat de kamer goed verlicht kan worden.

Bed opmaken voor de bevalling:

Een zeil of afdekfolie over de hele matras – molton – onderlaken – kraammatras. Eventueel een vuilniszak om het hoofdkussen. De vloerbedekking kun je beschermen met een oude mat, geen plastic gebruiken i.v.m. uitglijden.

Tip:

Leg alles klaar in de kamer waar je gaat bevallen. Voor de verloskundige kan het prettig zijn als er een tafeltje of strijkplank staat. Daar kunnen de benodigdheden makkelijk worden opgelegd.

Noodkoffertje

Ben je van plan in het ziekenhuis te bevallen? Zet dan een week of drie voordat je uitgerekend bent een koffertje klaar met de spullen die je eventueel in het ziekenhuis nodig hebt. Wil je thuis bevallen, dan is het ook handig om vast een 'noodkoffertje' in te pakken. Je kunt onverwachts toch naar het ziekenhuis moeten. In het koffertje zitten:

- verzekeringspapieren
- toiletartikelen / lippenbalsem
- T-shirt of nachthemd / pantoffels of slippers
- warme sokken / extra onderbroeken
- kleertjes voor de baby: rompertje, babypakje, jasje, mutsje en een omslagdoek of een babydekentje
- schone kleren voor na de bevalling
- lijst met belangrijke telefoonnummers
- fototoestel / video / mobiel en de laders!
- geschikt autostoeltje / maxi cosy voor de baby (oefenen met in en uit de auto halen)
- zoetigheid: dextro / sultana
- (klein)geld

Wanneer is de bevalling begonnen?

Vraag van te voren aan de verloskundige welke verschijnselen er op kunnen duiden dat de bevalling serieus begonnen is. Zeker bij een eerste kind zul je bij de eerste tekenen al gealarmeerd zijn en behoefte hebben aan deskundige begeleiding. Toch kan het dan nog uren en zelfs dagen duren voordat de baby er is. Bel bij twijfel degene waar je onder controle bent.

De kraamverzorgende

De kraamverzorgende wordt gebeld zodra de verloskundige dit nodig vindt, in de regel voordat de uitdrijving begint. De kraamverzorgende assisteert de verloskundige bij de thuisbevalling, verleent steun aan de kraamvrouw en partner en brengt alles in gereedheid voor de komst van de baby. Zij controleert de temperatuur in de kamer, maakt het bedje in orde en zorgt dat er kruiken klaar liggen. Na de bevalling helpt de kraamverzorgende je met wassen en zorgt ze dat de kraamkamer schoon en fris is. Bovendien kijkt ze of de babykamer veilig is. Gedurende de hele kraamperiode zal zij jou en de baby controleren, helpen met zaken als de (borst)voeding en de baby in bad doen, het bezoek ontvangen en eventueel huishoudelijke taken op zich nemen. De kraamverzorgende verstrekt informatie en beantwoordt vragen. Ook houdt zij de verloskundige op de hoogte over het verloop van het kraambed.

Kraamzorg

Iedere vrouw in Nederland die een kind krijgt, heeft recht op kraamzorg. Bij de meeste verzekeringsmaatschappijen zit kraamzorg in het pakket. Er zijn verschillende soorten kraamzorg mogelijk. Het kraamcentrum stelt volgens het Landelijk Indicatie Protocol (LIP) vast hoeveel uren kraamzorg voor jullie van toepassing zijn. Op drie momenten wordt gekeken welke kraamzorg nodig is. Dat noemen we de indicatiestelling. De eerste keer is dat bij een zwangerschapsduur van uiterlijk 36 weken. Een daartoe deskundig beroepsbeoefenaar (de intaker) beoordeelt dan de noodzakelijke inhoud van de kraamzorg: wat is nodig voor die kraamvrouw in dát gezin? Daarop wordt in eerste instantie het aantal te bieden uren kraamzorg gebaseerd. Deze intake vindt thuis plaats of er is een telefonisch contact. Maar niet alles is vóór de bevalling bekend, daarom wordt ook op twee andere momenten gekeken welke zorg geboden moet worden. Dat gebeurt op de dag van de bevalling en op de derde of vierde dag erna. Pas dan is immers helder wat moeder en kind echt nodig hebben. Je eigen verloskundige (of huisarts) en kraamverzorgende doen samen deze tweede en derde inschatting. De kraamzorg biedt daarbij ondersteuning op het gebied van verzorging van moeder en kind, geeft instructies, advies en voorlichting, draagt zorg voor goede hygiëne en een aantal basis huishoudelijke taken. De kraamverzorgende kijkt naar wat er in jouw situatie aan de hand is, zodat zij ook de verloskundige/huisarts goed kan informeren over het verloop van het kraambed. Als alles bij de bevalling goed verloopt, ontvang je kraamzorg met een basisomvang van 49 uur. Afhankelijk van de persoonlijke situatie kunnen daar uren bij komen of af gaan.

Waar kraamzorg eigenlijk voor bedoeld is:

- het assisteren van de verloskundige bij de eerstelijns bevalling
- controleren en observeren van de lichamelijke conditie van zowel de moeder als de pasgeborene
- observeren van de emotionele conditie van het gezin
- het registreren van alle gegevens in het Kraamzorgdossier
- het overleggen van de bevindingen met gezin, de verloskundige en eventueel in overdracht aan JGZ
- het begeleiden bij de borst- of flesvoeding
- het verzorgen van moeder en de pasgeborene
- het waarborgen van de hygiëne en rust in huis
- het geven van informatie en instructies m.b.t. herstel van de moeder
- het geven van informatie en instructies betreffende de verzorging en ontwikkeling van de pasgeborene
- het geven van informatie over het hechtingsproces binnen het gezin