



## Verloskundigenpraktijk Lisse en omstreken

*Simone Vermeulen en Annemarie Duineveld, verloskundigen*

Praktijkadres: Oranjelaan 96B  
2161 KH Lisse

Postadres: Postbus 156  
2160 AD Lisse

Telefoon: 0252-419605  
06-10782587

### Benodigheden voor de bevalling en de kraamtijd

Iedereen die gaat bevallen, heeft het basis kraampakket nodig. Dit basispakket is aangevuld met benodigheden voor mensen die thuis bevallen. Informeer bij je verzekering of je recht hebt op een kraampakket. Zoniet, dan kun je een kraampakket aanschaffen bij de Vegro thuiszorgwinkel, Vennestraat 13, 2161 LE te Lisse.

#### Basis kraampakket:

- 5 celstof matjes
- 2 pakken steriele gaasjes 16 x 16 cm
- 1 pak watten à 100 gram
- 1 steriele navelklem
- 1 zeepompue ongeparfumeerd
- 1 flesje alcohol à 70%
- 1 pak kraamverband
- 2 pakken maandverband.

#### Aanvulling bij thuisbevalling:

- 2 kraammatrasjes (dun)
- 5 celstof matjes
- 1 pak kraamverband (groot), of in plaats daarvan 1 pak papieren inlegluiers.
  
- Verdere benodigheden:
  - 1 maatkan (om na te spoelen)
  - 1 rol toiletpapier
  - 1 pak zout (om de bevallingswas te spoelen)
  - 1 plastic afwasbak (nieuw)
  - 2 emmers (waarvan 1 nieuwe of schone emmer om het babybadje te vullen)
  - 1 pakje plastic boterhamzakjes (voor verwijdering maandverband)
  - 2 vuilniszakken
  - noodverlichting (een zaklamp).

#### Benodigheden voor de kraamvrouw:

- 2 sets schoon beddengoed
- 2 slopen
- 1 digitale koortsthermometer.