



## Materiaallijst Arbeid Thuis met de Vroedvrouw

### Wat heb je nodig?

- Een warme ruimte
- Warme sokken, losse kledij
- Kersenpittenkussen/warmwaterzak
- Massageolie (bv. amandelolie of jojoba-olie)
- Evt. muziek
- Evt. zitbal, borstvoedingskussen (met 2 plastieken zakken onder hoes ter bescherming)
- Eten en drinken voor jullie en de vroedvrouw
- Honingwater, vlierbloesemsap, druivensuiker of isotone sportdrink
- Handdoeken
- Koortsthermometer
- Logeerbed, zetel of matras voor de vroedvrouw
- WIFI code
- Keukenrol
- Evt. fototoestel

### Klaarzetten voor de ziekenhuisbevalling:

- Massageolie
- Identiteitskaart, zwangerschapsboekje, bloedgroepkaartje, erkenning of trouwboekje
- Baby: babykleedjes, autostoel, dekentje
- Mama en papa: kledij en toiletgerief
- Iets om te eten voor na de bevalling

### **CONTACT: Bellen (niet sms'en) naar 0498/ 54. 52. 92.**

Verwittig de vroedvrouw bij:

- vermoeden van begin van arbeid:
  - contracties om de 5 (eerstbarenden)
  - contracties om de 10 minuten (meerbarenden) gedurende een uur (dagdagelijkse activiteiten kunnen niet verder gezet worden)
- vermoeden van vruchtwaterverlies, al dan niet met contracties: letten op de kleur van het vruchtwater en het uur
- ongerustheid over bloedverlies

→ indien nodig, de oproep elke 10 tot 15 minuten herhalen + bericht inspreken

→ indien geen doorschakeling: bellen naar privenummers vroedvrouwen