Let’s get you ready!

MOM UNITY

Medische voorbereidingen

- [ ] Bevallingsteam kiezen: Denk aan je gynaecoloog, vroedvrouw of doula.
- [ ] Bevallingplan: Maak een geboorteplan waarin je voorkeuren voor de bevalling staan.
- [ ] Hospitalisatie: Zorg ervoor dat je weet waar je moet zijn voor de bevalling, en wat de vereisten zijn voor de ziekenhuisopname ..
- [ ] Prenatale controles: Voltooi alle noodzakelijke prenatale afspraken en tests, zoals bloedonderzoek en echo’s.
- [ ] Vaccinaties: Bespreek met je arts of je vaccinaties nodig hebt (bijvoorbeeld de kinkhoestvaccinatie tijdens de zwangerschap).



MOM UNITY

Fysieke voorbereidingen

- [ ] Bevallingsposities: Leer over verschillende bevallingshoudingen en welke voor jou het meest comfortabel zou kunnen zijn.
- [ ] Perineumverzorging: Overweeg om perineumverzorging te doen, zoals perineummassage, om de kans op een scheur te verkleinen.
- [ ] Ademhalingstechnieken: Leer ademhalingstechnieken voor de bevalling om je te helpen ontspannen en de pijn beter te beheersen.
- [ ] Oefeningen: Doe lichte oefeningen, zoals zwangerschapsyoga of bekkenbodemoefeningen, om je lichaam voor te bereiden op de bevalling.
- [ ] Kraamzorg regelen: Zorg ervoor dat je kraamzorg is geregeld, zodat je de eerste weken na de bevalling goed ondersteund wordt.



MOM UNITY

Voorbereiding voor de dag van de bevalling

- [ ] Bevallingstas inpakken: Begin je tas in te pakken voor het ziekenhuis of geboortecentrum. Denk aan:
    - Kleding voor jezelf (gemakkelijke, comfortabele kleding voor na de bevalling)
    - Verzorgingsproducten (tandenborstel, shampoo, lippenbalsem)
    - Lijst met telefoonnummers van je zorgverleners
    - Snacks en drinken voor je partner
    - Kamerjas en slippers
    - Makkelijk aan te trekken kleding voor de terugweg
    - Comfortitems (bijvoorbeeld een boek, muziek, een stressbal of iets anders dat je geruststelt)
    - Camera of telefoon om foto's te maken

- [ ] Voor je partner: Denk ook aan wat je partner nodig heeft (laptop, opladers, snacks, comfortabele kleding).

- [ ] Babyspullen voor de eerste dagen:
    - Babykleertjes (rompertjes, sokjes, mutsje)
    - Babydeken
    - Babykleding voor de terugweg
    - Luiers en billendoekjes

- [ ] Verzekeringen en documenten: Zorg dat je alle benodigde documenten bij je hebt, zoals je identiteitsbewijs, verzekeringsgegevens en geboorteplan.

MOM UNITY

Emotionele en mentale voorbereidingen

- [ ] Vertrouwen opbouwen: Praat met je partner, je zorgverleners of een doula over je wensen en zorgen voor de bevalling.

- [ ] Oefen ontspanningstechnieken: Leer technieken zoals visualisatie, hypnobirthing of meditatie om je angst voor de bevalling te verminderen.

- [ ] Je verwachtingen: Het is belangrijk om je verwachtingen voor de bevalling realistisch te houden. Wees bereid om flexibel te zijn en te accepteren dat dingen niet altijd gaan zoals gepland.

- [ ] Steunnetwerk: Maak duidelijk wie je bij de bevalling wilt hebben (partner, doula, vriendin, etc.). Bespreek dit van tevoren, zodat iedereen zich voorbereid voelt.

- [ ] Mentale voorbereiding op de kraamtijd: Begin ook mentaal voor te bereiden op de kraamtijd en de zorg voor je baby. Dit is een nieuwe levensfase, en het is oké om te weten dat er ook veel te leren valt.



MOM UNITY

Huisvoorbereidingen

- [ ] Baby's kamer: Zorg dat de babykamer of het slaapplekje klaar is (bedje, commode, kasten met kleding).

- [ ] Voorbereiding thuis: Maak een plan voor de eerste paar dagen thuis. Heb je hulp nodig van familie of vrienden? Misschien wil je maaltijden in de vriezer zetten of andere huishoudelijke taken regelen.

- [ ] Transport naar het ziekenhuis: Zorg ervoor dat je weet hoe je naar het ziekenhuis of geboortecentrum gaat en dat er een vervoermiddel klaarstaat voor het moment dat de bevalling begint.

- [ ] Huisdieren en andere kinderen: Als je andere kinderen of huisdieren hebt, zorg dan dat er een plan is voor hun verzorging tijdens je afwezigheid.

Voorbereidingen op de kraamtijd

- [ ] Voedingsplan: Besluit of je borstvoeding of flesvoeding wilt geven en informeer jezelf over de opties. Zorg ervoor dat je alles hebt wat je nodig hebt (borstkolf, flesjes, tepelcreme, etc.).

- [ ] Kraampakket: Zorg voor een kraampakket met alles wat je nodig hebt voor je herstel na de bevalling (bijvoorbeeld kraamverbanden, perineumgel, schoon ondergoed).

- [ ] Hulp inschakelen: Plan in wie je zou kunnen helpen na de bevalling, of dat nu familie, vrienden of kraamzorg is.



MOM UNITY

Praktische zaken

- [ ] Financiën: Zorg dat je goed op de hoogte bent van de vergoedingen voor de bevalling en kraamzorg. Controleer je verzekering en maak waar nodig aanpassingen.

- [ ] Verlof: Regel je zwangerschapsverlof en eventuele andere administratieve zaken met je werkgever.

- [ ] Vervoer voor de baby: Zorg ervoor dat je een autostoeltje voor de baby hebt en dat je weet hoe je deze correct moet installeren voor de rit naar huis

You got this!