

Vluchttas bevalling checklist

1. De Beval-omgeving (prikkelarm & veilig)

- Draadloze LED-theelichtjes of lichtsnoer op batterijen: Essentieel om het harde ziekenhuislicht te dimmen en de oxytocine te laten stromen.
- Etherische olie (Lavendel of Salie) + een hydrofiel doekje: Geen diffuser (i.v.m. brandmelders/medische geursignalering), maar een paar druppels op een doekje dat je dicht bij je kunt houden of wegleggen als het moet.
- Noise-cancelling koptelefoon of oortjes: Voor je eigen beval-playlist of geleide meditaties, zodat je omgevingsprikkels kunt uitsluiten.
- Een schone, lege vuilniszak: Voor alle kleding en doeken die tijdens de bevalling bebloed raken of nat worden.

2. Voor Jou: tijdens de bevalling (comfort & warmte)

- Donker, oversized beval-shirt (2x): Biologisch katoen of bamboe. Kies bewust voor donkerbruin, donkergroen of zwart i.v.m. vlekken. Zorg voor knopen aan de voorkant voor direct huid-op-huidcontact.
- Dikke wollen of kasjmier sokken (2 paar): Koude voeten remmen de weeën. Warmte is prioriteit nummer één.
- Natuurlijke lippenbalsem (bijv. op basis van sheabutter): Cruciaal tegen droge lippen door het intense ademen.
- Dextro Energy / Druivensuiker: Voor een acute energieboost tijdens de allerlaatste persfase, wanneer eten niet meer lukt.

3. Voor jou: na de Geboorte (herstel & zachtheid)

- Hoge, zwarte katoenen slips (maatje groter): Geen mooi linnen nu; er moet tijdelijk grof, absorberend ziekenhuiskraamverband in. Comfort en absorptie gaan hier even voor esthetiek.
- Zachte, losse postpartum kleding: Een high-waist legging (die niet op een eventuele keizersnedewond drukt) en een oversized vest van merinowol.
- Voedingsbeha of zachte top (wol-zijde of biologisch katoen): Zonder beugels, puur gericht op comfort.
- Biologisch kraamverband (bijv. Natracare) voor de weg naar huis: Voor de eerste uren gebruik je de absorptiekracht van het ziekenhuis, zodra het bloeden stabiliseert stap je over op je eigen plasticvrije variant.

4. De postpartum keuken (innerlijke kracht)

- Voor tijdens de bevalling: Kokoswater (voor elektrolyten) en makkelijke energieballietjes (dadels/noten) voor de vroege fase.
- Voor direct ná de bevalling: Een goede thermosbeker met een krachtige, warme biologische bouillon of postpartum soep. Je spijsvertering ligt stil na het baren; warm vloeibaar eten brengt je direct weer op krachten.
- Krachtvoer voor de partner: Denk aan stevige broodjes, noten en snelle suikers. De partner moet urenlang scherp blijven en krijgt vaak niets vanuit het ziekenhuis.

5. Voor de baby (De eerste cocon)

We splitsen de babykleertjes op in 'de geboorte-set' en 'de schone set':

- De Geboorte-set (Maat 50/56): Een overslagrompertje en pakje van *donker biologisch katoen*. Dit setje krijgt direct te maken met meconium (de eerste zwarte ontlasting) en huidvet. Zonde voor dure wol-zijde.
- De Schone-set (Voor de weg naar huis): Nu komt de wol-zijde tevoorschijn. Een wol-zijden rompertje, een wollen wikkeldeken en een zacht wollen strikmutsje (omdat 80% van de warmte via het hoofdje verloren gaat).
- Natuurlijke baby-olie (bijv. zoete amandelolie): Smeer hier de billetjes preventief mee in; zo plakt de eerste meconium niet aan de huid.
- De Cordring: Jouw natuurlijke, zachte alternatief voor de harde plastic navelklem.

6. Documenten & logistiek (Nuchter & snel)

- Geboorteplan (3x geprint): Zodat de dienstdoende verloskundige en gynaecoloog direct jouw wensen zien.
- ID-bewijs, zorgpas en verloskundigenkaart.
- Telefoonoplader met extra lang snoer (2 meter): Stopcontacten in het ziekenhuis zitten vaak ver van het bed.
- Een 2-euro/ 1-euro of 50-cent muntstuk: Voor de rolstoel bij de ingang van het ziekenhuis als er acute haast is.