

## **Opmaken kraambed**

Hoe maak ik het kraambed op?

Vlak voor de bevalling wordt het bed meestal dubbel opgemaakt: een laag beddengoed voor tijdens de bevalling met daaronder een laag beddengoed voor na de bevalling. Je bed hoeft dan na de bevalling niet meer te worden opgemaakt, alleen de bovenste laag wordt er af gehaald. Hierbij hanteer je onderstaande volgorde:

- matras;
- onderlaken;
- een bedzeil in het midden van het bed;
- hierover een dubbelgevouwen laken;
- een stuk plastic dat het hele bed bedekt;
- een onderlaken;
- een kraammatras (uit het kraampakket);
- eventueel een plastic zak om het kussen.

Na de bevalling wordt de bovenlaag tot en met het plastic verwijderd en heb je snel een schoon bed.

### Schone omgeving

Uitgangspunt in de kraamkamer is dat de geboorte van je kindje en de verzorging van jullie beiden in een schone omgeving kan plaatsvinden. Daarom adviseren we je het bed op te maken met lakens die gemakkelijk te wassen zijn bij een hoge temperatuur.

### Stevige ondergrond

Voor de bevalling heb je een bed nodig met een matras dat stevig is en niet in het midden doorzakt. Bij de geboorte van de baby moet het matras voldoende tegendruk bieden. Bevallen op een waterbed is daarom helaas niet mogelijk.

### Matras beschermen

Rond de 36e week van je zwangerschap is het raadzaam om het matras goed te beschermen in verband met het onverwacht kunnen breken van de vliezen.