

Groen bevallen



Wat kun je zelf doen om duurzaam te bevallen?



Tijdens de zwangerschap

- Neem je eigen handdoek mee naar de polikliniek
- Neem een beker mee voor koffie of thee tijdens je bezoek
- Koop of leen tweedehands babyspullen en positiekleding (en verkoop het later zelf na gebruik!)
- Kies voor een duurzaam kraampakket



Tijdens de bevalling

- Neem zelf voldoende grote onderbroeken mee zodat je deze kunt gebruiken als kraambroekje, of neem de broekjes uit het kraampakket mee
- Neem de cording/navelstrengklem uit je kraampakket mee naar het ziekenhuis
- Neem een herbruikbare drinkfles/beker mee, ook voor je partner



Na de bevalling

- Wil je flesvoeding geven? Neem dan zelf een flesje voor de baby mee naar het ziekenhuis
- Probeer de kraambroekjes door ze te wassen meerdere keren te gebruiken
- Gebruik wasbare producten zoals:
 - Luiers
 - Billendoekjes
 - Zoogkompressen
- Gebruik duurzame materialen, zoals biologisch katoen (denk hierbij aan kleertjes, beddengoed)
- Heb je materialen over uit je kraampakket? Lever ze dan in bij onze polikliniek Geboortezorg te Utrecht. Wij zamelen materialen in voor de Stichting BabyHope.

