



Uitzetlijst

Benodigheden voor bevalling en kraamperiode

Kraampakket

Een kraampakket is te verkrijgen via de aanvullende polis van de zorgverzekering of te koop bij de apotheek. Ook kan je bij de drogist alles los kopen (kosten a 35 euro); informeer vooraf even bij ons wat nodig is. Dit is afhankelijk waar je gaat bevallen.

- 2-3 pakken kraamverband
- 1 pak inlegluiers
- Pak zigzag-Watten
- 2 doosjes met steriele gaasjes
- 10x10 Navelklem of cordring
- Flesje Alcohol 70%
- 10 celstofonderleggers
- Rol luiertape
- Plastic matrasbeschermer

Bedverhogers (klossen)

In het kader van de Arbo-wet (Arbeidsomstandigheden Wet) bent u verplicht om het bed op goede werkhoogte te brengen ter voorkoming van rugklachten van verloskundigen en kraamverzorgenden. Hiervoor dient de bovenkant van het matras minimaal 75 cm van de grond te zijn en bij voorkeur 90 cm. Bedverhogers kunt u vanaf ongeveer drie weken voor de bevalling lenen via een zorgwinkel zoals medipoint of vegro. Via de website van de zorgwinkel kunt u deze vaak bestellen en worden deze thuis bezorgd.

Ondersteek (po)

Ook deze kunt u vanaf ongeveer drie weken voor de bevalling lenen via een zorgwinkel.

Voor de thuisbevalling komt daar nog bij:

- 2 emmers
- Washandjes, handdoeken Nagelborstel/tandenborstel
- Toiletpapier
- 5 extra celstofonderleggers
- Goede verlichting
- Eventuele extra verwarming voor de kraamkamer

Daarnaast zijn de volgende spullen altijd nodig:

- 2x Rectale thermometer (1 om de temperatuur van de kraamvrouw te meten en 1 om de temperatuur van de baby te kunnen opnemen. Dit mag géén oor thermometer zijn)
- Vloeibare zeep in drukflacon
- Plastic kan / perineumdouche (om te spoelen na toiletgang)
- Vuilniszakken

Benodigheden voor de baby:

- Ledikantje/wiegje met passend matrasje
- Commode
- Wandelwagen
- Autostoeltje / maxi cosi
- Aankleedkussen + 2 hoezen
- 2 molton onderleggers of 2 molton hoeslakens
- 2 onderlakens (hoeslakens)
- 2 bovenlakens en 2 dekentjes, ons advies is om een dekentje aan te schaffen van een natuurlijk product zoals wol of katoen.
- 6 Rompertjes: maat 50-56
- 4-6 setjes kleding maat 50-56
- 3 kleine katoenen / wollen mutsjes
- 2 omslagdoeken c.q. badcapes, grote hydrofiel
- Luiers (voorgevormde luiers of wegwerpluiers)
- 12 à 15 hydrofiel luiers
- 6 hydrofiel washandjes
- 8-10 spuugdoekjes
- Stevig babybadje of Tummy Tub
- 2 verchromde metalen kruiken, naadloos met rubberdop en schroefdeksel (gecontroleerd op lekken)
- 2 kruikenzakken van badstof, katoen of molton (niet opengewerkt en geen fiberfill ertussen)
- Babyzeep, -olie, en -zalf, liefst zonder parfum, de babyhuid is erg gevoelig
- Haarborsteltje of kammetje
- Papieren baby nagelvijltjes

Uit hygiënisch oogpunt is het goed de babyuizet van tevoren te wassen en te strijken. Gebruik daarbij bij voorkeur hypoallergene wasmiddel/wasverzachter zoals bijv. Neutral.

Wat u mee kunt nemen naar het ziekenhuis:

Voor uzelf:

- 2x T-shirts/nachthemd
- Ondergoed
- Toiletpullen
- Slippers of pantoffels
- Ochtendjas
- Fototoestel / videocamera met toebehoren Verzekeringspasje
- Legitimatiebewijs
- Oplader mobiele telefoon

Voor de baby:

- Autostoeltje (zgn. maxi cosi) en dekentje/maxicosizak
- Kleertjes 2 setjes, rompertje 2 stuks, sokjes 2 paar, jasje en 2 mutsjes.
- Mocht je flesvoeding gaan geven en specifieke voorkeur hebben voor voeding of fles, neem dit dan ook mee.

