



Goed voorbereid! – Uitzetlijst

Voor de thuisbevalling

- 3 dozen steriele gaasjes
- 1 pak watten van 100 gram
- Zeep
- 10 katoenen luiers (lieft meer)
- 12 dunne celstofmatjes
- Extra zeil of opengeknipte vuilniszak
- 2 vuilniszakken en 2 emmers

Voor de ziekenhuisbevalling

Voor jezelf neem je mee:

- ID-bewijs (paspoort, rijbewijs)
- Ziekenhuispasje met correcte gegevens
- Zwangerschapskaart van de verloskundige
- Kleding
- Toiletartikelen

Voor de baby neem je mee:

- Omslagdoek
- 1 set kleding
- Jasje
- Mutsje
- Maxi-cosi

De kraamkamer

- Kraambed stabiel en op werkhoogte (minimaal 80 cm) (vanaf de 37^e week van je zwangerschap)
- Voldoende verlichting
- Goede verwarming
- Warm water binnen handbereik
- Extra stoel
- Tafeltje (of strijkplank)
- Voldoende loopruimte rond het bed

Voor de bevalling en kraamtijd

- 1 pak kraamverband
- 3 pakken normaal maandverband
- 1 po (schoongemaakt in een sloop doen)
- 1 kan of fles om te spoelen na het urineren
- Pedaalemmerzakken

Voeding

Borstvoeding:

- 2 voedingsbeha's
- Zoogkrompressen

Flesvoeding:

- 2 spenen
- 2 flessen
- 1 maatbeker met deksel
- 1 flessenborstel

Voor de baby

- Aankleedkussen
- Badje of tummy tub op goede werkhoogte (met standaard)
- Luieremmer met deksel
- 6 hemdje's of rompertjes
- 4 truitjes, bij voorkeur van katoen of badstof (minimale maat 50-56)
- 10 katoenen luiers (hydrofiel) en papieren luiers
- 6 babywashandjes of dunne washandjes
- 6 spuugdoekjes
- 2 thermometers (digitaal): 1 voor de moeder, 1 voor de baby
- 2 grote metalen kruiken
- Babyzeep, babyolie, babyzalf of vaseline
- Haarborsteltje en kammetje
- 2 badstof babycapen

De babykamer

Opmaken van het bedje

- Wiegje of ledikantje
- Stevig matrasje (8 à 10 cm dik)
- Op het matras een beschermer (bv. molton onderlegger)
- 2 molton onderleggers
- 4 lakentjes of 2 overtrekken
- Dekentjes, waarvan liefst 1 wollen of een dekbedje met terylene vulling (geen dons)
- 3 hoeslakentjes of onderlakentjes
- Zeiltje (niet noodzakelijk), zorg dat het zeiltje niet onder het hoofd van de baby ligt

Kraampakket

Kijk jouw zorgverzekering na of je een gratis kraampakket kunt aanvragen. Kraampakketten zijn eveneens te verkrijgen bij erkende babyzaken en drogisterijen.

Wassen voor gebruik

Was al het linnengoed voor moeder en baby alvorens het (voor het eerst) gebruikt wordt. Het dient op 60°C wasbaar te zijn. Gebruik geen wasverzachter in verband met evt. overgevoelige reacties.



ARONS
ZORG.