

Uitzetlijst voor de bevalling en de baby

BEVALLING

Ga je thuis bevallen? Dit hebben jullie nodig:

- 10 gewassen en gestreken stoffen luiers in de bevallingskamer in een plastic zak bewaren. (voor het afdrogen van de baby en om spullen zo steriel op te leggen).
- 2 lakens of dekbedovertrekken en 2 matrashoezen of onderlakens
- 4 kussenslopen
- Litermaatbeker of fles met brede hals (om te spoelen na gebruik van het toilet)
- 2 nieuwe schone emmers
- Handdoeken en washanden
- Pedaalemmerzakken
- Vuilniszakken
- 1 rol zacht closetpapier
- 10 gewassen (en gestreken) luiers bij elkaar in een schone plastic zak
- Een ruim en lekker zittend T-shirt voor de bevalling
- Kraampakket (niet uitpakken graag bij elkaar houden)
- Een kleine tafel of een strijkplank om materialen op te zetten
- Ziekenhuiskoffer (het kan zijn dat je onverwacht naar het ziekenhuis moet tijdens de bevalling)

Ga je in het ziekenhuis bevallen?

Kijk dan op de tip "Ben jij voorbereid op de bevalling?" Daarin staat welke spullen je in de ziekenhuiskoffer kunt doen.

KRAAMPAKKET: Deze krijg je in de meeste gevallen gratis van je zorgverzekeraar. Check hiervoor je polis. Anders kunnen jullie het aanschaffen bij de thuiszorgwinkel. Je hebt het kraampakket nodig voor je thuisbevalling. Ook als je in het ziekenhuis gaat bevallen is het verstandig een kraampakket in huis te hebben. Het kan gebeuren dat je onverwacht toch thuis gaat bevallen.

Inhoud van het kraampakket: (niet uitpakken!)

- 1 matrasbeschermer 80 x 160 cm (lang dun matje met papieren bovenkant) of een groot zeil
- 10 onderleggers (dunne kleine matjes, 60 x 90 cm)
- 1 kraammatras (wit, dikker matje)
- 2 doosjes gaasjes 8,5 x 5 en 16 x 16
- 1 doos steriele gaascompressen (32 stuks)
- 2 pak kraamverband
- 1 pak maandverband
- 2 netbroekjes voor kraamverband
- 1 navelklem (steriel) alleen bij thuisbevalling
- 1 flesje alcohol 70%
- 1 pompflacon desinfecterende zeep
- 1 flacon desinfecterende handgel
- 1 pak zigzag watten
- 1 doosje latex handschoenen (10 stuks)

IN BAD

- Badje (bad standaard) en / of nieuwe emmer
- Eventueel badthermometer
- Babyverzorgingsproducten
- 2 badcapes / omslagdoeken

VERSCHONEN EN VERZORGEN

- Commode of aankleedtafel
- Aankleedkussen en hoezen
- Wegwerpluiers (1 pak, maat 1)
- Bij gebruik van wegwerpluiers: 18 hydrofiele luiers, of
- Bij gebruik van alleen stoffen luiers: 42 luiers waarvan 18 hydrofiele en 24 oogjesluiers
- 6 hydrofiele washanden
- Billendoekjes
- Pedaalemmer / luiерemmer
- Kammetje / zachte haarborstel
- 6 spuugdoeken
- 1 (digitale) koortsthermometer voor moeder
- 1 (digitale) koortsthermometer voor baby (let op: met een flexibele punt)

ONDERWEG

- Combiwagen (kinderwagen + wandelwagen in één)
- Laken en deken voor de kindewagen
- Eventueel regenhoes, klamboe, voetenzak
- Autostoel

SLAPEN

- Wieg of ledikant (lieft met verstelbare bodem)
- Stevige matras (let op dat deze goed past in het ledikant of wieg)
- 1 of 2 matrasmoltons
- 2 dekens (geen dekbed in verband met grotere kans op wiegendood)
- 4 hoeslakens
- 2 bovenlakens
- Bij geen of weinig verwarming: elektrische kachel babykamer
- 2 metalen kruiken van 1 liter; naadloos, met rubbers in schroefdeksel, eventueel een extra (of een elektrische) kruik. Bij een elektrische kruik heb je ook een metalen kruik nodig in verband met opwarmtijd.
- Eventueel een babyfoon

VOEDEN

Borstvoeding

- 1 pak zoogkompressen
- Eventueel een voedingskussen

Kunstvoeding

- 2 flessen
- Flessenborstel
- Kunstvoeding (standaard of hypoallergeen, in overleg met verloskundige of kraamverzorgende)

BABYKLEDING

- 6 tot 8 katoenen of badstof rompers
- 1 vestje of jasje
- 4 tot 6 tuitjes en broekjes of boxpakjes
- 3 mutsjes
- Sokjes

Advies:

Kijk op www.veiligheid.nl voordat je aankopen gaat doen. Hier vind je informatie over verschillende producten en veilig slapen.

Tip:

Kun je het niet betalen? Stichting Babyspullen helpt ouders. Kijk op de website www.stichtingbabyspullen.nl of jij in aanmerking komt voor een babystartpakket. Je kunt hier ook spullen doneren.