



## Uitzetlijst kraamtijd

### Voor de baby

- Zeepvrije wasgel
- Lotiondoekjes en babyzalf
- Zacht haarborsteltje en kammetje
- Twee naadloze metalen kruiken met rubberdop en schroefdeksel (controleren op lekken)
- Twee kruikzakken van katoen, badstof of molton (niet gewatteerd)
- Mutsje
- Zes hemdjes of rompertjes
- Zes setjes babykleding
- Zes spuugdoekjes
- Bij gebruik katoenen luiers: 24 piqué- of oogjesluiers. Of een tot twee pakken wegwerpluiers
- 12 hydrofiellluiers
- Omslagdoek en/of badstof babycape
- Aankleedkussen met hoes
- Stevig polyether matras, 6-8 cm dik
- Twee dekentjes
- Zes lakentjes (drie onder- en drie bovenlakentjes)
- Drie tot zes moltondoeken
- Moltonhoeslaken
- Babybadje met standaard in hoogte verstelbaar
- Een (luier)emmer met deksel
- Vier hydrofielwashandjes



## Bij een thuisbevalling

- Matrasbescherming
- Acht onderleggers (60 / 90)
- Navelklem
- Plastic, zeil of afdekfolie (voor extra matrasbescherming)
- Vuilniszakken
- Pompje met handdesinfectiegel
- Washandjes, handdoeken
- Noodverlichting, bijvoorbeeld kaarsen of een zaklantaarn
- Eventuele reservezekeringen

## Bij een ziekenhuisbevalling (voor jezelf)

- Ponsplaatje
- Zorgverzekeringspas
- Controlekaart van de verloskundige
- Twee stuks nachtkleding
- Eén ochtendjas
- Pantoffels of slippers
- Voldoende ondergoed
- Toiletartikelen
- Lijstje met belangrijke telefoonnummers van familie en vrienden
- Fototoestel

## Bij een ziekenhuisbevalling (voor je baby)

- Twee setjes kleertjes
- Twee rompertjes
- Eén luier
- Eén (wollen) dekentje
- Eén jasje of babycape
- Eén baby-autostoeltje



## Tijdens de kraamtijd

- Twee koortsthermometers (liever geen oorthermometer)
- Twee doosjes met steriele gaaskompressen (16/16)
- Flesje alcohol 70% (100 cc)
- Afplaktape/schildertape of grote en kleine veiligheidsspelden met
- veiligheidsknop ( bij gebruik van katoenen luiers )
- kraamverband
- Pak maandverband
- Pak verbandwatten
- Plastic boterhamzakjes voor het weggooien van uw kraamverband
- Plastic waskom/teiltje voor het wassen van de kraamvrouw (eventueel schone emmer)
- Twee plastic emmers, één voor wasgoed en één voor afval
- Litermaat of schone fles
- Bedverhogers \*
- Bedzeil
- Po \*
- Eventueel: ruggesteun \*

\* Deze artikelen kan je huren bij de thuiszorgwinkel in de buurt.

## Bij het geven van borstvoeding

- Borstkompresen
- Voedingsbeha
- Eventueel een borstkolf
- Purelan zalf

## Bij het geven van flesvoeding

- Twee voedingsflesjes
- Enkele spenen voor pasgeborenen (bij voorkeur verschillende modellen)
- Flessenborstel
- Pak voeding 0 tot 3 maanden.



## Extra tips

We raden je aan ook een tas klaar te zetten bij een thuisbevalling voor het geval je toch moet uitwijken naar het ziekenhuis.

Het meest gangbare kledingmaatje voor pasgeboren baby's is maatje 50 / 56. Katoenen kleertjes zijn het fijnst voor je baby en zijn goed wasbaar!

Als je een kraampakket van je zorgverzekeraar ontvangt kun je hierin al veel benodigdheden terugvinden van deze lijst.

Bij vragen mag je natuurlijk altijd contact met ons opnemen!