

Uitzetlijst

Voor je baby:

- Zeepvrije wasgel
- Lotiondoekjes en babyzalf
- Zacht haarborsteltje en kammetje
- 2 naadloze metalen kruiken met rubberdop en schroefdeksel (controleren op lekken)
- 2 kruikzakken van katoen, badstof of molton (niet gewatteerd)
- 2 mutsjes
- 5 hemdjes of rompertjes
- 5 setjes babykleding
- 6 spuugdoekjes
- Bij gebruik van katoenen luiers: 24 piqué- of oogjesluiers. Of 1 tot 2 pakken wegwerpluiers
- 12 hydrofielluiers
- Omslagdoek en/of badstof babycape
- Aankleedkussen met hoes
- Stevig polyether matras, 6-8 cm dik
- 2 dekentjes
- 6 lakentjes (drie onder- en drie bovenlakentjes)
- 3 moltons (geen moltonhoes)
- Babybadje met standaard in hoogte verstelbaar
- Een (luis)emmer met deksel
- 4 hydrofielwashandjes

Voor een thuisbevalling:

- Bedverhogers en po. (te leen/huur bij de thuiszorgwinkel)
- Kraammatras
- 10 onderleggers (60 / 90)
- Navelklem
- Plastic, zeil of afdekfolie (voor extra matrasbescherming)
- Vuilniszakken
- 2 emmers
- Pompje met handdesinfectiegel
- Washandjes, handdoeken
- Noodverlichting, bijvoorbeeld kaarsen of een zaklantaarn
- Eventuele reservezekeringen

Voor een ziekenhuisbevalling (voor jezelf):

- Ponsplaatje
- Ziekenfondskaart of polis van ziektekostenverzekering
- Controlekaart van je verloskundige
- 2 pyjama's of nachtjaponnen
- Een ochtendjas
- Pantoffels of slippers
- Ondergoed
- Toiletartikelen
- Lijstje met belangrijke telefoonnummers van familie en vrienden
- Foto toestel

Voor een ziekenhuisbevalling (Voor je baby):

- 2 setjes kleding voor je baby
- 2 mutsjes
- 2 rompertjes
- Omslagdoek of dekentje
- Jasje of babycape
- Baby-autostoeltje (b.v. Maxicosy)

Voor de kraamtijd:

- 2 koortsthermometers (liever geen oorthermometer)
- 2 doosjes met steriele gaaskompressen (16/16)
- Flesje alcohol 70% (100 cc)
- Grote en kleine veiligheidsspelden met veiligheidsknop
- 2 pakken kraamverband
- Pak verbandwatten
- 2 plastic emmers
- Litermaat of schone fles
- Bedverhogers (te leen/huur bij de thuiszorgwinkel)
- Bedzeil

Bij het geven van borstvoeding:

- Borstkompressen
- Eventueel een voedingsbeha

Handig om te weten:

- ❖ Het meest gangbare kledingmaatje voor pasgeboren baby's is maat 50 / 56.
- ❖ Kleertjes van katoen zitten het meest lekker en zijn goed wasbaar!
- ❖ Als je een kraampakket van je zorgverzekeraar ontvangt kun je hierin al veel benodigdheden terugvinden van de lijst.
- ❖ We raden je aan ook een tas klaar te zetten bij een thuisbevalling, voor het geval je toch moet uitwijken naar het ziekenhuis! Kijk hiervoor onder het kopje ziekenhuisbevalling!
- ❖ In het kader van de Arbo-wet ben je verplicht om het bed op goede werkhoogte te brengen ter voorkoming van rugklachten van de kraamzorgverzorgende. Hiervoor dient de bovenkant van de matras minimaal 75cm en bij voorkeur 90 cm van de grond te zijn. De bedverhogers kun je huren/ lenen bij de Thuiszorgwinkel.