

Uitzetlijst:

Basis kraampakket

(even checken bij je zorgverzekering wanneer je deze toegestuurd krijgt):

- 1 matrasbeschermer 80x180 cm
- 5 onderleggers 60x60 cm
- 1 steriele navelklem
- 1 flesje alcohol 70% (120 ml)
- 2 pakken kraamverband (à 12 stuks)
- 2 pakken maandverband zonder plastic laagje
- 2 pakken steriele gaasjes
- 1 pak zigzag verbandwatten
- 1 rol luiertape

Aanvulling voor de thuisbevalling

- 2 onderleggers 60x90 cm
- 3 onderleggers 60x60 cm
- 1 bedzeil

Verdere benodigdheden

- 1 maatkan (om na te spoelen)
- 1 zeppompje ongeparfumeerd
- 1 rol toiletpapier
- 2 plastic emmers
- 2 grote vuilniszakken
- 1 pak zout (om de bevalling was te spoelen)
- noodverlichting (zaklamp)

Benodigdheden voor de moeder

- 1 digitale koortsthermometer (geen oorthermometer)
- 3 sets bedverschoningen
- 2 slopen (om ondersteek in te doen)

Benodigdheden voor de baby

- 1 digitale koortsthermometer (geen oorthermometer)
- 6 rompertjes in 2 maten
- setjes kleding in 2 maten
- sokjes
- 2 mutsjes
- 12 hydrofiel luiers (voor o.a. in wieg/bed, bij bad)

- 4 hydrofiele washandjes
- 6 spuugdoekjes
- 1 babybadje of bad emmer met standaard
- 1 luiерemmer of pedaalemmer met deksel
- 2 pakken wegwerpluiers of 18 katoenen luiers met 1 doosje luiерinleg en strikslips, veiligheidsspelden en luiertape
- lotion-/billendoekjes
- zeepvrije wasgel
- 2 babydekentjes
- 2 moltons of moltonhoezen
- 3 onderlakens of hoelakens
- 3 bovenlakens
- 2 metalen naadloze kruiken
- 2 kruikenzakken
- 1 aankleedkussen
- 1 haarborstel en kammetje
- 2 badcapes of 2 grote handdoeken

Bij borstvoeding

- eventueel zoogkompresen

kunstvoeding

- 2 flessen
- 2 spenen speciaal voor een pasgeborene
- 1 flessenborstel
- blik/pak kunstvoeding, soort voeding in overleg met verloskundige

Benodigheden voor huishoudelijke taken

- schoonmaakmiddelen
- huishouddoekjes
- 1 draagbare wasmand

Benodigheden te leen

- ondersteek
- bedverhogers/klossen, bovenkant matras minimaal 80 cm
- eventueel een ruggensteun
- eventueel een bed

Wat neem je mee naar het ziekenhuis/vluchttas:

- ziekenhuispasje/-kaart
- identiteitsbewijs
- verzekeringspasje
- zwangerschapskaart
- twee stuks nachtkleding
- ochtendjas

- pantoffels of slippers
 - sokken
 - voldoende ondergoed en een (voedings-)beha
 - schone kleding voor na de bevalling
 - toiletartikelen en cosmetica
 - mobiele telefoon en oplader
 - fototoestel/-camera
 - iets te eten en te drinken
 - kleding voor de baby: rompertje, luier, setje bovenkleding, sokjes, jasje of omslagdoek, mutsje, dekentje (een extra setje babykleertjes kan geen kwaad)
-
- goedgekeurd autostoeltje