

Checklist

Inhoud kraampakket: (via ziektekostenverzekeraar). Dit pakket bevat verzorgingsartikelen die zowel bij een thuisbevalling als na een bevalling in het ziekenhuis nodig zijn

- 1 kraammatras (60 x 90 cm)
- 5 celstof onderleggers (60 x 60 cm)
- 2 pakken kraamverband
- 1 pak maandverband
- 1 pak watten van 100 gram
- 32 stuks steriele gaasjes (16/16)
- 1 navelklem
- 50 cc alcohol van 70%
- netbroekjes
- 1 stuk ongeparfumeerde zeep

Wat is er nodig voor de kraamperiode thuis:

- 1 thermometer
- 2 pakken maandverband
- 2 pakjes wegwerpzakjes ten behoeve van het maandverband
- 1 ruime plastic waskom voor als je op bed gewassen moet worden
- 2 emmers
- 1 maatbeker of 1 uitgekookte fles met wijde hals
- zout
- zacht toiletpapier
- eventueel bijverlichting zoals zaklantaarn en lamp van 100 watt (bij thuisbevalling)
- washandjes
- handdoeken
- extra lakens of dekbedovertrek

Babyuitzet:

- een wieg of ledikantje zonder hoofdbeschermer/stootrand en met stevige matras
- aankleedkussen
- een naadloze metalen kruik: zonder kruikenzak (de kruik wordt in een luier geknoopt)
- badje
- badthermometer
- luierremmer met deksel
- 4 lakentjes
- 2 dekentjes (geen dekbed in verband met oververhitting)
- 2 à 3 molton onderleggers
- 6 hemdjes of 6 rompertjes
- 6 katoenen truitjes (minimaal maat 62 of 68)
- 6 spuugdoekjes
- katoenen mutsje
- wegwerpluiers
- 12 katoenen luiers bij gebruik van wegwerpluiers. De katoenen luiers worden gebruikt om de baby af te drogen en worden in de wieg onder het hoofdje gelegd
- 30 à 36 luiers bij gebruik van katoenen luiers

- 4 hydrofiele washandjes
- babyzeep
- badolie
- babyzalf
- haarborsteltje en kammetje

Alle kleertjes, luiers en beddengoed moet je van tevoren wassen, zodat alle chemische toevoegingen uit de stof zijn als je het voor de baby gebruikt. Je kunt het beste een wasmiddel zonder wasverzachter gebruiken. De huid van de baby kan overgevoelig zijn voor wasverzachter.

Wanneer je flesvoeding gaat geven:

- 2 flessen en flessenborstel
- 2 spenen

Benodigheden voor bevalling in het ziekenhuis

Moeder:

- kort nachthemd of T-shirts voor bevalling
- reserve nachtgoed en ondergoed
- toiletpullen, badjas, slippers
- ponsplaatje, verzekeringskaart
- eventueel fototoestel

Baby:

- 1 set kleertjes, mutsje en jasje
- draag/autostoeltje om de baby te vervoeren
- eventueel navelklem