

Checklist benodigdheden

Of je nu thuis of in het ziekenhuis bevalt, voor de bevalling en kraamtijd heb je allerlei spullen nodig. Zorg dat je deze op tijd in huis hebt, zeker 4 weken voor de uiterekende datum. Vraag bij je zorgverzekering na welke producten en diensten worden vergoed, en ook welke voorwaarden daaraan verbonden zijn. Denk aan het kraampakket, hulpmiddelen, borstkolf- of consult met lactatiekundige.

KRAAMPAKKET

Ontvang je deze niet, kun je ook navragen bij je kraamzorgorganisatie of die een kraampakket heeft. Losse benodigdheden zijn te koop bij apotheek of drogist (of jouw verloskundige). We vragen je om het kraampakket niet uit te pakken, dan kunnen wij alles makkelijk vinden.

ZIEKENHUISBEVALLING

Dit stop je in je vlucht tas, zorg dat deze bij uiterlijk 36 weken altijd klaar staat! Ook als je thuis wilt bevallen.

- o Zwangerschapskaart (via verloskundige)
- o Verzekeringpas
- o Identiteitsbewijs
- o Erkenning/ trouwboekje voor de aangifte
- o Foto toestel of videocamera
- o Telefoon met oplader
- o Geld (2 euro munt voor de rolstoel)
- o Bankpas voor parkeerautomaat/ parkeerapp installeren op telefoon
- o Het eerste pakje voor je kindje
- o 2 mutsjes (1 daarvan mag vies worden)
- o Maxi-cosi
- o Dekentje en jasje
- o Toiletartikelen en cosmetica voor jezelf
- o Schone kleding na bevalling
- o Sokken
- o Voldoende schoon ondergoed
- o Voedingsbeha of strakke sportbeha
- o Shirt/nachthemd om in te bevallen
- o Ochtendjas en slippers
- o Iets te eten voor jezelf en eventueel partner
- o Iets te lezen of te doen
- o Eventueel bril of lenzen/ en lenzenvloeistof

THUISBEVALLING

Bij een thuis bevalling heb je de volgende spullen nodig.

* De items met een sterretje, zitten in je kraampakket.

- o Matrasbeschermer (80x160) *
- o 10 celstofmatjes (60x90)*
- o 2 doosjes steriele gaasjes *
- o 10 grote gaasjes *
- o 1 flesje 70% alcohol *
- o 1 pak zigzagwatten *
- o 1 steriele navelklem of cordring*
- o Desinfecterende handzeep
- o 1 rol vuilniszakken
- o 2 emmers
- o 2 kruiken met kruikenzakken
- o 8 hydrofiele doeken
- o Klein pannetje of plastic bak
- o 2 of 3 washandjes
- o Goede verlichting
- o Bedklossen zodat het bed minimaal 80 cm hoog is (te huren bij kraamzorgorganisatie)
- o Ondersteek (te huren bij thuiszorgwinkel)

MOEDER

- o 1 digitale thermometer
- o 2 maatkan/bidon
- o 2 sets beddengoed
- o 1 pak kraamverband*
- o 2 pakken maandverband *
- o Kraampakket (aanvragen bij je verzekering indien aanvullend verzekerd, of te koop kraamorganisatie)

Uitzetlijst baby

Er komt veel kijken bij het krijgen van een baby. We weten dat er veel verschillende uitzetlijsten in omloop zijn. Wij hebben een overzicht gemaakt van de spullen die essentieel zijn om in huis te hebben voor de baby.

BABY

- o 8 rompertjes (maat 50-56)
- o 6 setjes kleding inclusief sokjes (maat 50-56)
- o 2 katoenen mutsjes (1 wordt vies gelijk na de bevalling)
- o 1 jasje
- o 2 badcapes
- o Minimaal 12 hydrofiele doeken
- o 6 hydrofiele washandjes
- o 6 spuugdoekjes
- o 2 metalen kruiken met kruikenzak
- o 1 digitale thermometer (die alleen voor de baby gebruikt wordt)
- o 1 wiegje of ledikantje met goed passend matras
- o 1 molton als matrasbeschermer
- o 2 onderlaketjes/hoeslaketjes
- o 3 bovenlaketjes
- o 2 dektentjes (wol/katoen)
- o 1 aankleedkussen en 2 aankleedkussenhoezen
- o 1 baby badje of tummy tub met standaard
- o Verzorgingsproducten zoals babywasgel, babyolie, babyshampoo en babyzalf
- o 1 haarborstel en kammetje
- o 1 nagelvijltje (karton)
- o 2 pakken luiers newborn
- o Billendoekjes

BORSTVOEDING

- o Minimaal 2 voedingsbh's
- o Zoogcompressen
- o Voedingskussen (ook al fijn om tijdens de zwangerschap te gebruiken)

FLESVOEDING

- o 2 zuigflesjes met speen erop
- o Flessendrager
- o Kunstvoeding

