

De ultieme uitzetlijst

Handige checklist voor aanstaande moeders

HANDIGE CHECKLIST

Een goede bevalling en geweldige **kraamtijd** beginnen met de juiste voorbereiding.
Deze **checklist** helpt jou daarbij. Stel al je vragen tijdens het intakegesprek of via de **telefoon** of **e-mail.**

de Waarden KRAAMZORG

info@kraamzorgdewaarden.nl | 088 130 17 17 | www.kraamzorgdewaarden.nl

Uitzetlijst

Bedverhogers kun je eenvoudig bestellen via de website van **Kraamzorg de Waarden** of **www.dadashop.nl**

Kraampakket

Iedereen die gaat bevallen heeft een kraampakket nodig. Vraag deze aan via je zorgverzekeraar of bestel je kraampakket online, bijvoorbeeld bij www.medipoint.nl

Verdere benodigdheden

- [ ] 1 rol toiletpapier
- [ ] 1 pak zout (om de bevallings was te spoelen)
- [ ] 2 emmers (waarvan 1 nieuwe of schone emmer om het babybadje te vullen)
- [ ] 2 vuilniszakken
- [ ] 1 pak keukenrol / papieren handdoekjes
- [ ] noodverlichting (zaklamp)
- [ ] 1 zeeppompje, ongeparfumeerd of handgel (wanneer deze niet in het kraampakket zit)
- [ ] 1 flesje desinfectans (als de verloskundige dit wenst)
- [ ] 1 maatkan of flesje met spuitdop (om na te spoelen)
- [ ] 1 doosje wegwerpzakjes (voor verwijdering maandverband)
- [ ] 1 paar lange medische handschoenen (verplicht bij gebruik van een beval bad bij een thuisbevalling)**

Moeder

- [ ] 1 digitale koortsthermometer (geen oor- of infraroodthermometer)
- [ ] 3 sets bed verschoningen (2 bij aanwezigheid van een droger)

Wij attenderen je op de volgende vitamines:

- [ ] Vitamine D
- [ ] Vitamine K

Baby

- [ ] 1 digitale thermometer (geen oor- of infraroodthermometer)
- [ ] minimaal 3 rompertjes maat 50-56 en 62-68*
- [ ] minimaal 3 setjes kleding in maat 50-56 en 62-68*
- [ ] 2 mutsjes*
- [ ] 12 hydrofiel luiers/- doeken*
- [ ] 6 hydrofiel washandjes*
- [ ] 8 spuugdoekjes*
- [ ] 2 pakken wegwerpluiers of 18 katoenen luiers (voorgevormd) met toebehoren*
- [ ] wieg/ledikantje met een goed passend matras*
- [ ] 2 moltons of moltonhoezen*
- [ ] 3 onderlakentjes of hoeslakentjes (2 indien een droger aanwezig is)*
- [ ] 3 bovenlakentjes (2 indien een droger aanwezig is)*
- [ ] 2 dekentjes*
- [ ] 2 aluminium naadloze kruiken*
- [ ] 2 kruikenzakken (niet gewatteerd)*
- [ ] 1 aankleedkussen
- [ ] 1 babybadje en 1 badstandaard (bij voorkeur met afvoerstop)
- [ ] baby (zeepvrije) wasgel
- [ ] 1 haarborstel en kammetje
- [ ] 2 bad capes of 2 grote badhanddoeken*
- [ ] vaseline (of andere vette créme/zalf voor gezicht en billen)
- [ ] eventueel kartonnen nagelvijltje

Kunstvoeding

- [ ] 2 flessen*
- [ ] 2 spenen speciaal voor pasgeborene*
- [ ] 1 flessenragger
- [ ] soort voeding in overleg met verloskundige of huisarts

Borstvoeding

- [ ] Voedings-BH (2 of 3)
- [ ] Zoogkompressen
- [ ] (eventueel) bewaarbakjes of –zakjes
- [ ] Voedingskussen
- [ ] (eventueel) borstvoeding startpakket

Huishoudelijk

- [ ] 6 huishouddoekjes (te wassen op 60 °C)
- [ ] 1 dweil en dweilstok
- [ ] 1 draagbare wasmand
- [ ] 1 dienblad

Tips:

1. Bekijk de sites www.kinderveiligheid.nl, www.NJi.nl en www.consumentenbond.nl voordat je een aankoop doet. Hier vind je informatie over de verschillende benodigde producten.

2. Was de babyuitzet vooraf i.v.m. hygiëne en voorkom eventueel huidirritatie van de baby. Gebruik geen wasverzachter. Drogen in de wasdroger is geen bezwaar.

3. Let bij het aanschaffen van de dekentjes op het seizoen: kies voor katoen in een warmer seizoen en wol/fleece in een kouder seizoen. Maak eventueel gebruik van extra verwarming/elektrisch kacheltje. Controleer tijdens de zwangerschap de (nieuwe/gebruikte) kruiken op beschadigingen: zie ook onze instructiefilmpjes op onze website

4. Neem schone kleding voor je partner mee naar het ziekenhuis wanneer je gaat bevallen in een bad. De kans is namelijk groot dat de kleding niet droog blijft!

* Deze artikelen aanpassen naar het aantal kinderen. Verwacht je een kleine kindje, pas hier dan ook de maat van de kleding op aan.
** Let op: als je gebruik maakt van een bevalbad bij een thuisbevalling dan dien je te zorgen voor lange medische handschoenen voor de kraamverzorgende. Zonder deze handschoenen mag zij niet assisteren bij de badbevalling.