

Uitzet lijst kraamzorg: zorg dat je dit 6 weken voor de uitgerekende datum in huis hebt, onderstaande lijst is een advies lijst. Vaak krijg je van je verzekering al een kraampakket thuis gestuurd. De kraamverzorgende heeft een unster (hangweegschaal) bij zich om de baby te kunnen wegen.

Van de thuiszorgwinkel kan je o.a. klossen (bedverhogers), een ondersteek, een ruggensteun, een douche kruk lenen.

Zorg dat je altijd een **“vlucht tas”** hebt klaarstaan;

Toiletpullen

Verzekeringpapieren

Zwangerschapskaart van de verloskundige

Kraamdossiers en telefoon nr

kraamverzorgende

Pyama

Shirt om in te bevallen

Slofften

Ondergoed

Fototoestel/ video camera (met batterijen of oplader)

Telefoon en oplader

Setje kleding voor de baby

Setje kleding voor jezelf en partner

Auto stoel baby

Kleingeld voor parkeermeter en rolstoel (vaak 2 euro muntstuk)

Thuisbevalling

Noodverlichting (sterke zaklantaarn)

2 emmers (1 voor wasgoed 1 voor afval)

Vuilniszakken voor in de emmers

Teiltje of waskom

Zeil (om je matras te beschermen)

2 grote kraammatrassen

10 kleine kraammatrasjes

2 doosjes met steriele gaaskompressen

1 steriele navelklem

1 flesje alcohol (70 % ketonatus)

1 pak zig zag watten

1 pak kraamverband

Minimaal 6 katoenen/ hydrofiele doeken
1 rol toilet papier of reiniging doekjes (olie of lotion)

Washandjes en handdoeken

Handzeep (bij voorkeur hygiënische)

1 pak zout

2 naadloze metalen kruiken met

kruikenzak

Voor de kraamperiode

Minimaal 2 pakken Kraamverband

Minimaal 2 pakken nacht verband of een ander groot maandverband

1 pak kraammatrasjes

2 netbroekjes

Spoelkan (litermaat) om te spoelen na het plassen

2 digitale thermometers (1 voor de moeder en 1 voor de baby)

Voldoende beddengoed

Voldoende handdoeken

Slippers of sloffen

Opstapje voor naast bed

Voor de baby

12 katoenen/ hydrofiel doeken

3 molton doeken

6 hydrofiele washandjes

6 spuugdoekjes

6 rompertjes maat 50, 56 of 62 (of combi hiervan)

6 babypakjes of 6 truitjes en 6 broekjes maat 50,56 of 62 (of combi hiervan)

2 babymutsjes

4 paar sokjes kleinste maat

1 jasje maat 50, 56 of 62

2 omslag doeken (badcape)

Minimaal 2 pakken wegwerpluiers 2-5 kg (maat 1)

Baby billen doekjes

Babybad met standaard en/ of tummy tub

Aankleed kussen

2 aankleedkussen hoezen

Baby ledikant of babywieg

Stevig matras

2 molton matrasbeschermers
2 katoenen onderlaketjes
2 katoenen bovenlaketjes
2 wollen of katoenen dekentjes
Afval emmer voor luiers
Verzorgingsproducten zoals zeepvrije
wasgel, baby olie, bad olie, haarlotion,
vaseline, billen crème(zinkzalf), zacht
haarborsteltje en kammetje, kartonnen
vijltje, badthermometer.

Voor de borstvoeding

Borstvoeding beha zonder beugel
Zoogkompressen
Lanoline crème
Vitamine D en K
Voor de kunstvoeding
2 zuigflessen met speen maat 1/
pasgeborene
Pak kunstvoeding nr 1
Flessen borstel
Vitamine D