



Vorbereiding

- Zorg ervoor dat je bed hoogte **minimaal** 70 cm is. (Sommige kraambureaus houden een bed hoogte van minimaal 80 cm aan.)
- In ieder geval bij **34 weken**, is het verstandig een kraampakket in huis te hebben (*dit kun je aanvragen bij je verzekering*)
- Vanaf **36 weken** is het verstandig een 'vluchtcontainer' klaar te hebben staan, denk daarbij ook aan een autostoel

Vluchtcontainer/ziekenhuistas

- Je zwangerschapskaart van verloskundigen
- Legitimatie, evt trouwboekje of erkenningspapieren
- Toiletspullen (tandenborsten/tandpasta, borstel, deo, lippenbalsem etc)
- Pyjama of ochtendjas
- T-shirt (om in te bevallen)
- Sluffen/slippers
- Kleding voor na de bevalling
- Kleding voor partner, 1 schoon setje
- Sokken
- Fotoestel en/of camera
- Lijstje met belangrijke telefoonnummers (kraamzorg, familie)
- Babykleertjes (2 setjes is handig), jasje, mutsje, omslagdoek
- Autostoeltje
- 2 euro-munt (voor een rolstoel)

Benodigdheden voor een (thuis)bevalling

Kraampakket:

- 1 matrasbeschermer of bedzijl
- 2 à 3 pakken maandverband (liefst maandverband zonder plastic)
- 1 à 2 onderleggers (69x90cm)
- 7 à 10 celstofmatjes
- 2 pakken steriele gaasjes
- 1 à 2 stretchbroekjes
- 1 navelklem
- 1 pak zigzagwatten
- 1 flesje alcohol 70%

Indien je een kraampakket van de zorgverzekeraar hebt gekregen kan je ervan uitgaan dat alle benodigdheden erin zitten.

Bevalling/ direct na de geboorte

- Klossen of verhoging voor het bed (deze moet minimaal 70cm zijn, klossen zijn verkrijgbaar via de thuiszorgwinkel)
- Ondersteek (te verkrijgen via de thuiszorgwinkel)
- 2 emmers (10 ltr)
- 2 vuilniszakken
- (vochtig) toiletpapier of keukenrol
- 2 kruiken
- 8 – 12 hydrofielluiers
- Babykleertjes, inclusief minimaal 2 mutsen
- Wegwerpluiers
- 1 badcape
- Flacon met zeep
- 2 digitale thermometers
- Babyzalf (vaseline, sudocreme o.i.d.)
- Aankleedkussen met hoes
- Verplaatsbare lamp/ zaklamp

Borstvoeding

- Voedings BH
- Zoogkompressen

Flesvoeding

- Pak voeding
- Flessen met speen (2x)
- Schoonmaakborstel voor fles

Babykleertjes

- 6 overslag hemdjes/rompertjes in maat 50/56 en 62/68
- 6 truitjes en broekjes of pakjes in maat 50/56 en 62/68
- 1 jasje
- 2 mutsjes

Ik raad aan om de kleertjes voor de baby voor gebruik te wassen. Gebruik hiervoor geen wasverzachter, je baby kan hier overgevoelig voor zijn. Het beste is om te wassen met een neutraal middel of extra spoelen om parfumresten te verwijderen.

Bedje

- Wiegje of ledikant
- Stevig matras (6-10 cm dik)
- 1 molton of moltonhoes als matrasbeschermer
- 2 hoelakentjes
- 3 boven lakentjes
- 2 dekentjes (wol of katoen)

Overige baby artikelen

- Commode, minimaal 90 cm hoog en 70 cm diep
- Badje met standaard
- Luijeremmer
- 1 omslagdoek/wikkeldoek of bad cape
- 6 hydrofiel washandjes

- 12 hydrofiel luiers,
- 2 XXL hydrofiel luiers
- 1 pak wegwerp luiers of een aantal wasbare luiers +inleggers
- Baby zeep, baby zalf en baby badolie
- Tube vaseline
- Haarborstel en kammetje
- 10 spuugdoekjes