

UITZETLIJST KRAAMTIJD

WAT IS ER ECHT NODIG?

Nu je zwanger bent, ga je van alles aanschaffen voor de baby, maar er is zoveel te koop dat je misschien door de bomen het bos niet meer ziet. Op dit overzicht check je wat je écht in huis moet hebben.

Voor je iets koopt, check www.ncj.nl en www.veiligheid.nl over de veiligheid van producten.



WANNEER MOET HET IN HUIS ZIJN?

Wij adviseren alles rond de 7e maand van je zwangerschap in huis te hebben. Lukt dat niet, zorg dan dat je alles in ieder geval wel besteld hebt

Zet je bed vanaf 37 weken op klossen, óók als je in het ziekenhuis bevalt. De kraamverzorgende moet anders te veel bukken in de kraamtijsd, wat blijvende rugklachten veroorzaakt. Kratjes of blokken mogen ook.



JE KRAAMPAKKET

Voor je bevalling (zowel thuis als in het ziekenhuis) heb je een kraampakket nodig.

Je vraagt een kraampakket op bij je zorgverzekeraar (gratis bij een aanvullende verzekering) of je koopt een kraampakket bij een (thuis)zorgwinkel.



KLEDING VAN DE BABY

- 2 babymutsjes
- 6 rompertjes met korte mouw
- 1 vestje of jasje
- 4 tot 6 truitjes en broekjes/boxpakjes
- 2 omslagdoeken (badje)
- dikke omslagdoek
- 6 paar sokjes



ALS JE THUIS BEVALT

- 2 lakens of dekbedovertrekken
- 2 à 3 molton hoelakens of onderlakens matrasbeschermer
- 4 kussenslopen
- 1 flesje water/bidon om mee te spoelen
- 2 emmers (waarvan 1 nieuwe)
- 8 celstofmatjes
- 4 pakken maandverband (zonder plastic)
- Vuilniszakken
- 1 rol zacht toiletpapier
- 2 pompjes desinfecterende zeep
- 1 kilopak zout
- een paar oude handdoeken



WIEGJE / LEDIKANTJE

- Wieg of ledikantje zonder hoofdbeschermer
- Stevig matrasje
- 2 molton hoelakentjes
- 3 hoelakentjes en 2 lakentjes
- 2 molton onderleggers
- 2 dekentjes
- 2 metalen, naadloze kruiken (check rubbers)
- 2 kruikenzakken

moltons mogen niet waterdicht zijn



VERZORGING VAN DE BABY

- Commode met aankleedkussen (2 hoezen)
- 2 digitale thermometers
- 18 hydrofiele doeken
- 6 hydrofiele washandjes
- 8 spuug-/mondhoekjes
- 1 luiieremmer of pedaalemmer
- vloeibare babyzeep
- 3 pakken luiers
- Babybadje + standaard en evt. tummy tub
- Kammetje en haarborstel
- Klein papieren nagelvieltje



TOT SLOT

Als je flesvoeding geeft, heb je 2 flessen, 2 spenen, kunstvoeding en een rager nodig.

Voor de kraamverzorgende is het fijn als je een dienblad in huis hebt.

Vergeet het autostoeltje niet en check vooraf hoe het werkt.

