

# Wat heb je nodig?

We raden je aan om rond de zevende maand van je zwangerschap een aantal dingen voorbereid te hebben voor de komst van jullie baby. Het kraambed moet, vanwege de Arbo-wet, verhoogd worden tot minimaal 80 cm (bovenkant matras). Dit moet klaar zijn voordat de bevalling begint. Ook als je in het ziekenhuis bevalt moet je je bed tijdens de kraamtijd verhogen naar minimaal 80 cm. Dit is noodzakelijk zodat het werk van de kraamverzorgster minder belastend verloopt.

*Goed om te weten: de meeste verzekeraars bieden een kraampakket aan met basisbenodigheden. Vraag ernaar bij jouw zorgverzekeraar!*

## Basis kraampakket

- 10 celstofmatjes
- 2 pakken steriele gaasjes
- 1 pak zigzagwatten (100 gram)
- 1 steriele navelklem
- 1 zeppompje ongeparfumeerd
- 1 flesje alcohol
- 1 pak kraamverband
- 1 pak kraamverband (groot)
- 2 pakken maandverband
- 1 bedzeil
- 2 netbroekjes
- 1 stuk plastic van 2 x 1,5 m
- 1 zaklamp
- 1 zekering voor de elektriciteit
- 1 maatkan (om te spoelen)
- 1 rol toiletpapier/keukenrol
- 1 pak zout (om bevallingswas te spoelen)
- 2 emmers (10 liter)
- 2 vuilniszakken
- 1 ondersteek (po)
- luieremmer
- 2 digitale koortsthermometers (geen oorthermometers). 1 exemplaar voor de moeder en 1 exemplaar voor de baby.

## Benodigheden voor de baby

- 6 rompertjes
- 6 truitjes / broekjes of boxpakjes
- 18 hydrofielluiers
- 1 pak (wegwerp) luiers
- 6 hydrofiele washandjes
- 10 spuugdoekjes
- 1 wieg / ledikantje

- 1 matrasje, 8 cm dik polyether
- 1 molton of moltonhoes als matrasbeschermer
- 2 onderlaktentjes of hoeslaktentjes
- 3 molton onderleggers
- 3 bovenlaktentjes
- 2 dekentjes (wol of katoen)
- 2 metalen naadloze kruiken met kruikenzakken
- 1 aankleedkussen en aankleedkussenhoes
- 1 babybadje en standaard
- 1 flesje zeepvrije wasgel
- 1 flesje babyshampoo
- 1 flesje babybodylotion/badolie
- 1 flesje babyzalf
- 1 haarborstel en kammetje
- 2 badcapes
- 1 klein mutsje

*Ben je van plan om katoenen luiers te gebruiken? Overleg even met onze intaker wat je nodig hebt.*

## Tas voor bevalling in het ziekenhuis

Het kan gebeuren dat je graag thuis wilt bevallen, maar toch onverwacht naar het ziekenhuis moet. Het is handig om daarom vanaf 36 weken een tas klaar te zetten met daarin voor jezelf ondergoed, pyjama, (voedings)bh, makkelijk shirt voor tijdens de bevalling, toiletartikelen, iets te lezen en een foto- en of videocamera.

Voor je baby is het handig om kleertjes, mutsje, omslagdoek en voor het vervoer een goedgekeurd autostoeltje klaar te zetten.

Als je een patiëntenkaart van het ziekenhuis hebt dan kun je die klaarleggen.